



KRÄUTERSAUCE

Informationen:

- Für 4 Portionen
- Kostet etwa 0,50 € pro Person
- Die Zubereitungsdauer liegt um die 15 Minuten

Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 194
- KJ: 810
- Fett: 17,5 g
- KH: 6,0 g davon 3,1 g Zucker
- Eiweiß: 2,9 g

Alle Angaben sind Zirka-Werte und ohne Gewähr.

Zutaten:

Für die Kräutersoße:

Ergibt etwa 500 ml

- 25 g Weizenmehl
- 25 g Butter
- 250 ml flüssige Sahne
- 250 ml Vollmilch
- 1 Bund frischer Schnittlauch
- 1 Bund frische Blattpetersilie

- 1/2 TL Salz
 - etwas Pfeffer aus der Mühle
 - etwas frisch geriebene Muskatnuss
-

Zubereiten:

Kräutersoße:

- Den frischen Schnittlauch waschen, trocknen und in feine/kleine Röllchen schneiden.
- Die frische Blatt Petersilie waschen, trocknen und fein hacken.
- Die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlaufen lassen.
- Das Mehl dazugeben und nur sehr kurz mit der zerlaufenen Butter unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen anschwitzen – verbinden.
- Sehr zügig die Milch unter ständigem Rühren „peu à peu“ dazugeben.
- Wenn die Milch aufgebraucht, ist die Sahne dazugeben und immer schön rühren.
- Die Soße 1 Minute aufkochen und dann 5 Minuten bei reduzierter Hitze köcheln lassen. Und was machen wir die ganze Zeit dabei? Richtig, rühren. Die Soße soll nämlich nicht anbrennen und keine Klümpchen bilden.
- Sollten am Ende doch noch Klümpchen vorhanden sein, die Soße mit dem „Zauberstab“ bzw. Pürierstab bearbeiten, so dass die Klümpchen sich in der Soße auflösen. Alternativ kann man die Soße auch durch ein Metallsieb laufen lassen, so verschwinden die Klümpchen auch.
- Den Schnittlauch und die Blatt Petersilie dazugeben und umrühren.
- Die Soße mit dem Salz, etwas frisch geriebenem Muskat und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Tipp:

- Die Milch oder Sahne weglassen und durch selbst gemachte Gemüsebrühe ersetzen. Das reduziert die Kalorien erkennbar.