



VANILLESAUCE

selbst gemacht

Informationen:

- Für gut 400 ml bzw. 4 Portionen á 100 ml
- Kostet etwa 2,40 € für die 400 ml oder 0,60 € pro Portion
- Die Zubereitungsdauer liegt um die 10-15 Minuten

Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 136
- KJ: 569
- Fett: 5,1 g
- KH: 18,7 g davon 15,4 g Zucker
- Eiweiß: 3,6 g

Alle Angaben sind Zirka-Werte und ohne Gewähr.

Zutaten:

Für die Vanillesoße:

Ergibt gut 400 ml

- 400 ml Vollmilch
- 20 g Speisestärke
- 2 Eigelb
- 2 EL Zucker
- 1 Beutelchen Vanillezucker
- 1 Messerspitze Salz

- 1 Vanilleschote
-

Zubereiten:

Vorbereitungen:

- Etwa 75-100 ml von den 400 ml der Milch in eine kleine Schüssel geben.
- Die Speisestärke in die Schüssel geben und so lange mit einem Schneebesen verrühren, bis die Speisestärke sich in der Milch aufgelöst hat. Zur späteren Verwendung an die Seite stellen.
- Die Eier vom Eiweiß und Eigelb trennen. Das Eigelb in eine Suppentasse oder sehr kleine Schüssel geben und zur späteren Verwendung an die Seite stellen.

Vorbereitungen:

- Die restliche Milch, Zucker, Vanillezucker und das Salz in einen kleinen Topf geben.
- Die Vanilleschote der Länge nach mit einem kleinen scharfen Messer aufschneiden. Das Vanillemark mit einem Löffel aus der Schote kratzen und mit der ausgekratzten Schote in die Milch geben.
- Die „Vanille-Milch“ unter Rühren erhitzen und einmal aufkochen. Dabeibleiben und immer rühren, damit die Milch nicht überkocht und nicht anbrennt.
- Die Herdplatte leicht zurückdrehen und die Milch-Speisestärkemischung unter ständigem Rühren in die heiße Vanillemilch einrühren. Alles knapp 1 Minute köcheln lassen und immer rühren.
- Die Soße vom Herd nehmen und die Vanilleschoten aus der Soße nehmen. Die Schote wird nicht mehr benötigt und kann in den Biomüll.
- Das Eigelb mit einem Schneebesen verrühren und mit einer Schöpfkelle die Menge einer Espressotasse von der heißen Vanillesoße zum Eigelb geben und alles mit dem Schneebesen weiter verrühren.
- Dann die Eigelbsoße unter Rühren in die heiße Vanillesoße geben und einmal die Soße gut verrühren.

Die Vanillesoße kann sowohl heiß als auch kalt verzehrt werden.