



## HELLE TOMATENSAUCE

---

### Informationen:

- Für 4 Portionen
- Kostet etwa 0,35 € pro Portion
- Die Zubereitungszeit liegt bei ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 146
- KJ: 611
- Fett: 12,5 g
- KH: 6,1 g davon 3,2 g Zucker
- Eiweiß: 2,2 g

Alle Angaben sind Circa-Werte und ohne Gewähr.

---

### Zutaten:

#### Für die helle Tomatensoße:

- 20 g Butter
- 20 g Mehl
- 150 ml Milch
- 150 ml flüssige Sahne
- 200 g frische Tomaten (200 g)
- 1/4 TL Salz
- etwas Pfeffer (aus der Mühle)

---

## Zubereiten:

### Die helle Tomatensoße:

- 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 Béchamelsoße 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.
- Die gehackten Tomaten in die Soße geben und die Soße mit einem Zauberstab/Pürierstab so lange rühren, bis die Tomaten zerkleinert sind und die Soße sich verfärbt.
- Nun die Soße mit Salz und den Pfeffer aus der Mühle abschmecken.