



## WEISSE BÉCHAMELSAUCE

---

### Informationen:

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

### Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 208
- KJ: 872
- Fett: 19,0 g
- KH: 6,4 g davon 3,2 g Zucker
- Eiweiß: 2,8 g

Alle Angaben sind Zirka-Werte und ohne Gewähr.

---

### Zutaten:

#### Für die weiße Béchamelsoße:

Ergibt etwa 500 ml

- 25 g Weizenmehl Type 405
- 25 g Butter
- 250 ml flüssige Sahne
- 250 ml Vollmilch
- 1/2 TL Salz
- etwas Pfeffer aus der Mühle
- etwas frisch geriebene Muskatnuss

---

## Zubereiten:

### Die weiße Béchamelsoße:

Die weiße Béchamelsoße aus Mehlschwitze ist meine Allzwecksoße, meine Grundsoße für viele Ableitungen. Sie gilt heute als ein wenig „altmodisch“, weil Großmutter sie schon so kochte und die Soße sehr, nennen wir es mal, „mächtig“ ist. Ich finde aber, genau das macht es aus, „alte – klassische – saubere Küche“ wie Oma schon kochte, als es noch keine Fertigsoße usw. gab.

Man unterscheidet in:

- „Roux blanc“ – weiße Béchamelsoße
- „Roux“ blond – helle Béchamelsoße
- „Roux brun“ – dunkle Béchamelsoße

Immer die gleichen Zutaten, nur dass das Mehl kürzer, oder länger angeschwitzt bzw. „angebrannt“ wird. Je kürzer umso heller, je länger umso dunkler.

Fangen wir also mit unserer weißen, sehr kurz angeschwitzten Béchamelsoße an:

- 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 Soße mit dem Salz, etwas frisch geriebener Muskatnuss und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Nun haben wir eine vielseitig verwendbare Soße. Wenn wir z.B. 3 EL Senf dazugeben, haben wir eine Senfsoße, geben wir einen Bund gehackte Kräuter dazu und pürieren diese mit dem Pürierstab, haben wir eine Kräutersoße.

### Pauls Tipp:

- Wenn die Soße zu dick wird, etwas Milch dazugeben.
- Wir können die Kalorien in der Soße reduzieren, indem wir nur Milch nehmen und auf die Sahne verzichten. So richtig fettarm wird die Soße, wenn wir zur Hälfte Milch und zur Hälfte Gemüse oder Fleischbrühe verwenden.