

Rezept

Grundrezept Béchamelsauce

Ein Rezept von Grundrezept Béchamelsauce, am 08.06.2023

Zutaten

2 EL Butter
250 ml Milch
Pfeffer

2 EL Mehl
Salz
frisch geriebene Muskatnuss

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion (ca. 250 ml Sauce) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Die Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf schmelzen lassen. Das Mehl darüberstäuben und bei schwacher Hitze 2-3 Min. anschwitzen, aber nicht bräunen. Dabei beständig mit dem Schneebesen rühren.

2. Nach und nach die Milch zugießen. Dabei kräftig rühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Einmal aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

3. Die Béchamel offen bei schwacher Hitze 8-10 Min. ganz leicht köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Sollten immer noch hartnäckige Klümpchen vorhanden sein, die Sauce am besten kurz mit dem Pürierstab durchschlagen.