Panna Cotta

Man, ist mir hier ein gutes, schmackhaftes Dessert gelungen. Ich nehme es somit sofort in meine Kategorie „Grundrezept“ auf.

Es ist mein dritter Versuch, mit Gelatine ein Gericht, hier eben ein Dessert, zuzubereiten.

Ich habe mich an einen italienischer Klassiker gewagt, der übersetzt so viel wie gekochte Sahne bedeutet.

Das ist auch die Hauptzutat.

Dazu kommt noch Gelatine für Bindung und Festigkeit.

Dann Zucker, Vanille und zum Verfeinern noch griechischer Joghurt.

Professionellerweise verwendet man für eine gute Panna Cotta auch eine frische Vanilleschote, also deren Vanillemark. Aber Vanilleschoten sind teuer, wer kann sich das immer leisten?

Ich mache es mir hier ein wenig einfach und verwende stattdessen ein Päckchen Vanillezucker.

Verfeinern kann man Panna Cotta mit einem Obst-Kompott jeglicher Art. Oder einem Mus aus Obst.

Das Panna Cotta schmeckt wirklich klasse. Und es ist aufgrund der verwendeten Gelatine wirklich sehr fest und stabil, so dass es fast nicht aus den Dessertformen herausfallen will.

[amd-zlrecipe-recipe:1080]

Frische Pasta II

Ich läute das Neue Jahr ein mit der Zubereitung von Pasta mit meiner neuen elektrischen Nudelmaschine. Mit der ich ab sofort immer meine Pasta herstellen werde.

Ich habe für die Zubereitung der Pasta Hartweizengrieß verwendet, weil in der Betriebsanleitung der Nudelmaschine vermerkt war, dass man mit dieser Zutat die besten Ergebnisse bei der Zubereitung von Pasta hat. Und weil mein erster Versuch der Zubereitung von Pasta nur mit Weizenmehl fehl schlug, da der Teig viel zu flüssig war und anstelle von trockener Pasta nur ein dicker, zäher Brei hergestellt wurde.

Aber mit der Zubereitung nach diesem Rezept hier gelingt wirklich sehr gute, leicht trockene, schmackhafte Pasta. Und daher nehme ich dieses Rezept als Grundrezept für frische, selbst zubereitete Pasta in mein Foodblog auf. Selbst zubereitete Pasta erhält übrigens auch hiermit eine eigene Kategorie names „Frische Pasta“, in der definitiv nur Rezepte mit frischer und selbst zubereiteter Pasta veröffentlicht werden.

Diese Pasta kann man natürlich als Beilage für jedes gewünschte Gericht verwenden. Damit es in diesem Rezept aber nicht nur bei der Pasta bleibt, nenne ich hier bei der Zubereitung bzw. dem Servieren der Pasta auch noch zwei weitere Zutaten, damit man auch gleich ein komplettes, gut schmeckendes Gericht servieren und die Pasta probieren kann.

Mein Magen sagte nach dem Genuss dieser das erste Mal selbst zubereiteten Pasta nichts, womit er signalisierte, dass es sich um ein frisches, gesundes, wohlschmeckendes Gericht handelt. Er reagierte dabei eben anders als wie so oft bei Convenience-Produkten, bei denen er verständlicherweise eher „allergisch“ gegen Geschmacksverstärker, Farbstoffe und Konservierungsmittel reagiert.

Ein leichtes Drücken beim Verdauen habe ich gern entgegengenommen. So signalisierte mir mein Magen vor etwa 35 Jahren auch den allerersten Genuss von Sushi, die er damals noch nie zuvor verdauen musste. Er signalisierte also nur, „Hey, das habe ich noch nie verdaut, da muss ich mich ja erst einmal daran gewöhnen!“ Und Sushi zählt heute zu meinen Lieblings-Rezepten!

Also, alles paletti!

Eine Nudelmaschine funktioniert eigentlich immer nach dem gleichen Prinzip, egal, ob es eine preiswerte oder eine teuere Maschine ist. Sie hat ein Knetwerk für den Teig, ein Walzwerk für die Weiterleitung des Teigs und Nudelaufsätze für das Pressen und die Ausgabe der unterschiedlichsten Nudeln. Meine Nudelmaschine hat acht verschiedene Nudelaufsätze, ich kann somit von Spaghetti über Fettuccine bis Penne sehr unterschiedliche Pasta herstellen.

[amd-zlrecipe-recipe:912]

Pudding

Dieser Pudding schmeckt außergewöhnlich gut. Er ist wirklich lecker.

Deshalb veröffentliche ich dieses Rezept hier als Grundrezept für Pudding.

Man kann diesen Pudding natürlich variieren. Mit dem Mark einer frischen Vanilleschote. Mit Schokolade. Mit Alkoholika. Oder mit Obst.

Wenn man einmal diesen Pudding zubereitet und genossen hat, wird man nie wieder Pudding aus der Packung zubereiten.

Warum sollte man dies auch tun. Mit vier Zutaten bereitet man ein sehr leckeres Dessert zu. Und was, fragt man sich, tun die Hersteller von Pudding aus der Tüte eigentlich in diese Packungen hinein? Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe, Emulgatoren? Braucht man alles nicht.

[amd-zlrecipe-recipe:903]

Weihnachts-Plätzchen

Da ich dieses Jahr in meiner Familie die Rolle des Plätzchen-Backers und -Versenders übernehme und in der Adventszeit auch drei Plätzchen-Sorten backe, veröffentliche ich hiermit auch einmal ein Grundrezept für Weihnachts-Plätzchen. Diese kann man entweder vor dem Backen durch diverse Gewürze im Teig variieren oder auch nach dem Backen noch weiter dekorieren, so z.B. mit Puderzucker, Zuckerguss oder als Doppel-Plätzchen mit Nuss-Nougat-Creme.

Das Zubereiten und Backen der Plätzchen macht richtig Spaß.

[amd-zlrecipe-recipe:892]

Hackbraten

Dies ist das Grundrezept für einen Hackbraten.

Für Hackbraten gibt es durchaus auch ein Grundrezept. Auch wenn man ihn in mannigfaltiger Weise variieren und verändern kann.

Die Grundzutaten für einen guten Hackbraten bleiben immer die gleichen.

Und ein Hackbraten muss vor allem eines sein: Zwar schmackhaft, lecker und würzig. Auch durchgegart, da man für einen Hackbraten Hackfleisch von Rind und Schwein verwendet. Aber er muss vor allem auch saftig sein, nicht zu trocken.

Hackbraten bereitet man normalerweise in einer feuerfesten Auflaufform oder einem Bräter im Backofen zu. Das gibt dann auch krosse Röstspuren an der Oberfläche des Hackbratens.

Aber Sie werden einen Hackbraten sicherlich auch schon einmal in einer Pfanne oder einem Topf auf dem Herd zubereitet haben. Auch das ist möglich. Und Sie werden sich sicherlich wundern, auch in der Mikrowelle lässt sich ein leckerer Hackbraten garen.

Bei allen drei Zubereitungsarten benötigt man ungefähr 15 Minuten Zeit für das Garen. Das Backen im Backofen nimmt man bei 220 Grad Celsius Ober-/Unterhitze vor, auf dem Herd mit Kochtopf/Pfanne mit Deckel lässt man den Hackbraten, eventuell in etwas Wein, bei geringer Temperatur köcheln und in der Mikrowelle braucht man 800 Watt.

[amd-zlrecipe-recipe:1182]

Sauce Hollandaise



Fertige Sauce

Dieses ist das Grundrezept für eine Sauce Hollandaise, die ja zur Spargelzeit im Frühjahr gern zu frischem weißen oder grünen Spargel gegessen wird.

Sauce Hollandaise ist eine der klassischen Saucen der Französischen Küche und ist eine Butter-Sauce.

Wer sie einmal zubereitet und gegessen hat, wird sicherlich merken, dass industriell gefertigte, gekaufte Sauce Hollandaise sehr nach Geschmacksverstärkern und Konservierungsstoffen schmeckt.

Diese frisch zubereitete Sauce Hollandaise ist jedoch sehr lecker und schmeckt hervorragend. Man wird danach keine industriell gefertigte Sauce Hollandaise mehr kaufen.

Man schmeckt die Sauce Hollandaise nach der Zubereitung noch mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft ab. Alternativ kann man anstelle Zitronensaft auch ein wenig Weißwein-Essig verwenden.

Man sollte bei der Zubereitung immer ein Auge auf die Sauce haben und nicht auf andere, zuzubereitende Zutaten achten. Schnell hat man die Temperatur der im Wasserbad erhitzen Sauce unterschätzt oder sie zu wenig gerührt. Und schon passiert das, wovor man bei der Zubereitung dieser Sauce gewarnt wird: Das Eigelb der Sauce flockt aufgrund der Temperatur aus und die Sauce misslingt und wird grieselig.

Außerdem sollte man die Sauce bis zum Servieren immer warm halten. Denn erkaltet die Sauce zu sehr, wird sie aufgrund der verwendeten Butter wieder hart.

Das führt mich auch zu der Frage, welche Zusatzstoffe oder Emulgatoren eigentlich bei industriell gefertigter Sauce Hollandaise verwendet wird, denn diese wird ja mitunter in Kühlung gehalten, wodurch die Sauce aber erhärten müsste. Diese Saucen sind aber immer flüssig.

[amd-zlrecipe-recipe:625]

Sugo

Das Grundrezept für ein Sugo, eine Tomatensauce.

Ich bereite es mit Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel zu.

Und verwende für die Tomaten gestückelte Tomaten aus der Dose.

Damit sich die Aromen gut verbinden, lasse ich das Sugo bei geringer Temperatur 1 Stunde garen.

[amd-zlrecipe-recipe:345]

Kartoffelklöße



Leckere, selbst zubereitete und frische Klöße

Zutaten für 6 Klöße:

- 600 g Kartoffeln, mehligkochend
- 3 Eier
- 250 g Kartoffelstärke
- 50 g flüssige Butter
- Muskat
- Salz
- 1–2 Scheiben Toastbrot

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 45 Min.

Zubereitung:

Die Kartoffeln in leicht gesalzenem, kochenden Wasser etwa 15 Minuten garen. Parallel dazu Toastbrot in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett kross und knusprig zu Croûtons anbraten. Beiseite stellen.

Kartoffeln herausnehmen und heiß die Schale abpellen. Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Abkühlen lassen.

Eier und Stärke untermengen und gleichzeitig die flüssige Butter einlaufen lassen. Mit frisch gemahlener Muskatnuss und Salz abschmecken. Hände anfeuchten, alles vermischen, gleichmäßig runde Klöße formen und dabei jeweils einige Croûtons in die Mitte eines Kloßes geben.

Klöße in reichlich siedendem Salzwasser etwa 20–25 Minuten garen. Sie sind gar, wenn sie an der Oberfläche schwimmen.

Tarte

Dies ist ein Grundrezept für Tartes, je nachdem, ob man eine süße oder eine pikante und herzhafte Tarte wünscht.

Tartes beruhen auf dem Prinzip des Eierstichs. Dazu verwendet man Eier und Schlagsahne, die man gut mit dem Schneebesen verquirlt. Diese Masse stockt beim Erhitzen und wird leicht fest. Gibt man bei einer pikanten Tarte auch noch geriebenen Käse hinzu, erhöht dieser natürlich noch die Stabilität der Tarte, da der Käse beim Erkalten der Tarte wieder fest wird.

Bei süßen Tartes verwendet man nur Eier und Sahne und lässt den geriebenen Käse weg.

Süße Tartes vertragen durchaus eine Portion Zucker für Süße. Und natürlich als Zutat(en) für die Füllmasse diverses Obst.

Pikante Tartes vertragen dagegen durchaus einige Gewürze wie Kreuzkümmel, Paprika-Pulver, Salz oder Pfeffer. Und natürlich herzhafte Zutaten wie Speck oder diverses Gemüse.

Süße Tartes werden meistens mit einem Mürbeteig zubereitet. Er enthält ja selbst Zucker und passt somit besser zu der Süße der Füllmasse.

Pikante Tartes dagegen werden gern mit Hefeteig zubereitet. Er enthält keinen Zucker, ist knuspriger und krosser und passt so eher zu der pikanten Füllmasse.

[amd-zlrecipe-recipe:190]

Mürbeteig-Streusel

Das Grundrezept für Streusel für einen Käse- oder Obstkuchen. Die angegebene Menge reicht, um einen Kuchen flächig oben zu bedecken.

[amd-zlrecipe-recipe:4]

Sauce Béarnaise



Feine Sauce

Eine feine, edle Sauce.

Zutaten:

- 100 ml Weißwein
- 1/2 Bund Estragon
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Schalotte
- 1 Prise Salz
- weißer Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 3 Eier
- 200 g Butter

Zubereitungszeit: 10 Min.

Estragonblätter abzupfen und die übrig gebliebenen Stiele beiseite legen. Schalotte schälen und kleinschneiden. Butter auf die Arbeitsplatte legen und Zimmertemperatur annehmen lassen.

Weißwein in einem Topf erhitzen, Estragonstiele, Schalotte, Lorbeerblatt, Pfefferkörnern, Salz und Zucker dazugeben und auf die Hälfte reduzieren.

Butter in ene Schale geben und in einem Wasserbad flüssig werden lassen.

Eier auschlagen, Eiweiße in eine Schale geben und auch Eigelbe in eine Schale geben. Flüssigkeit durch ein feines Sieb in eine Schale geben, Eigelbe dazugeben und vermischen. In einem Wasserbad schaumig aufschlagen. Anschließend die Butter tröpchenweise unterrühren, bis die Soße bindet.

Zum Schluss die Estragonblätter fein hacken und untermischen.

Frische Pasta I



Selbstgemachte Bandnudeln

Ich bereite frische Nudeln sehr selten zu, indem ich den Nudelteig selbst mache. Ich habe bei meinen ersten Versuchen den Teig zu feucht gemacht, so dass mir die Nudeln in der Nudelmaschine auseinander fielen. Dann hat mir der Kollege des Foodblogs Lamiacucina weitergeholfen und ein entsprechendes Rezept genannt, so dass ich den Nudelteig prima selbst zubereiten konnte.

Es gibt sehr viele unterschiedliche Nudelteigarten, für Bandnudeln, für Ravioli, für Tortellini oder für Maultaschen, so dass mein Rezept hier nicht unbedingt repräsentativ ist. Aber man kann daraus Pasta jeglicher Art zubereiten und für den Anfang für die Zubereitung von frischer Pasta reicht es aus. Somit nehme ich es in die Kategorie meiner Grundrezepte auf.

Zutaten (für z.B. 50 Maultaschen):

- 300 g Mehl
- 2 Eier
- 2 EL Öl
- 6 EL Wasser
- 1/2 TL Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit Nudelteig 65 Min. | Zubereitungszeit Pasta je nach Pastaart | Garzeit je nach Pastaart

Mehl in eine Schüssel geben, dann Eier aufschlagen und dazugeben. Öl, Wasser und Salz hinzugeben. Mit einem Rührgerät mit Knethaken zu einem festen Teig verrühren. Auf einem gemehlten Arbeitsbrett mit den Händen etwas kneten. Teig in der Schüssel 60 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Herausnehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen.

Teig in Portionen aufteilen und in einer Nudelmaschine zu Teigplatten oder direkt zu Bandnudeln oder Spaghetti walzen.

Es bietet sich an, den Teig mit der Nudelmaschine zuerst auf einer höheren Stufe, z.B. 6, zu einer dicken Nudelplatte zu walzen. Und dann diese auf einer niedrigeren Stufe, z.B. 4, zu der dann endgültig weiterzuverarbeitenden, dünnen Teigplatte bzw. Pasta.

Bandnudeln oder Spaghetti der Länge nach zurechtschneiden, über den Stiel eines Kochlöffels oder die Lehne eines Stuhls hängen und einige Stunden trocknen lassen. Ravioli, Tortellini oder Maultaschen je nach Rezept füllen.

Entweder frische Pasta portionsweise einfrieren. Oder Wasser in einem großen Topf erhitzen und Pasta je nach Zubereitung und Art entsprechend lange kochen oder auch im siedenden Wasser nur noch ziehen lassen,

Käsekuchen



Sehr schmackhaft

DIes ist das Grundrezept für Käsekuchen. Variieren kann man Käsekuchen dadurch, dass man in Cognac, Rum oder Whiskey getränkte Rosinen in die Füllmasse gibt. Oder man belegt den Boden des Kuchens mit Pfirsichhälften, bevor man die Füllmasse hinzugibt. Oder man kann auch Sauerkirschen in die Füllmasse geben und untermischen.

Es ist ein Rezept meiner Mutter. Das Rezept ist prämiert. Ich habe mit meiner damaligen Lebensgefährtin gewettet, wer den besseren Käsekuchen backt. Ich habe den Wettbewerb gewonnen. Mein Käsekuchen war der bessere Kuchen.

Zutaten für Mürbeteig (Knetteig):

- 200 g Mehl
- 80 g Zucker
- 1 Ei
- 150 g Margarine
- 1 Msp. Backpulver

- Margarine

Zutaten für Käsefüllung:

- 200–220 g Zucker
- 5 Eier
- 1 kg Magerquark
- 2 Päckchen Vanille-Puddingpulver
- 200 ml Sahne

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 60 Min. / Backzeit: 1 ¼–1 ½ Stdn.

Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und und mit dem Rührgerät gut verkneten. Eine Kugel formen und in Alufolie wickeln. Für 30 Minuten in den Kühlschrank geben.

Eine Spring-Backform mit Margarine einfetten.

Teig in die Spring-Backform geben, ausdrücken und einen ca. 4–5 cm Rand ausziehen.



Angeschnittener Käsekuchen

Den Backofen auf 200 Grad °C Umluft erhitzen.

Für die Füllung Eier aufschlagen, Eigelbe in eine Rührschüssel geben und Eiweiße in eine hohe, schmale Rührschüssel. Zucker zu den Eigelben geben und mit dem Rührgerät verrühren. Dann Magerquark, Vanille-Puddingpulver und Sahne dazugeben und alles gut verrühren.

Eiweiße steif schlagen und vorsichtig mit einem Backlöffel unterheben. Der Eischnee soll nicht mit dem Rührgerät untergerührt werden, sondern mit dem Backlöffel vorsichtig untergehoben werden, um die Füllmasse luftiger zu machen.

Füllmasse in die Spring-Backform und verteilen und mit dem Backlöffel glatt streichen.

Backofen auf 160–170 °C herunterschalten

Backform auf mittlerer Ebene für 1 ¼–1 ½ Stunden in den Backofen geben.

Backform aus dem Backofen nehmen. Den Rand der Springform lösen, Kuchen vom Boden der Backform auf ein Kuchengitter oder eine Kuchenplatte geben und gut abkühlen lassen.

Butterschmalz



Geklärte Butter

Butterschmalz oder auch geklärte Butter ist Butter-Reinfett, das aus Butter durch Entfernen von Wasser, Milcheiweiß und Milchzucker gewonnen wird. Butterwchmalz hat einen höheren Rauchpunkt, der bei 205 °C liegt, und lösst sich somit höher erhitzen als Butter. Butterschmalz eignet sich daher sehr gut zum Braten und auch Frittieren.
Ich habe mir das erste Mal aus einer größeren Menge Butter Butterschmalz hergestellt und dachte mir, dass ich die

Zubereitung hier als Grundrezept veröffentlichen kann.

Zur Herstellung wird Butter vorsichtig erhitzt und für etwa 30 Minuten flüssig gehalten, ohne sie zu bräunen. Das geronnene Eiweiß setzt sich im Schaum und am Boden ab und das Wasser verdunstet. Man klärt die Butter durch Abschöpfen des Schaumes mit einem Schaumlöffel und anschließendes Abgießen und/oder Filtern des Butterschmalzes durch ein frisches Küchenhandtuch. Man erhält bei der Zubereitung von Butterschmalz etwa 3/4 der Ausgangsmenge an Butter.

Man kann auch ganz einfach die Butter kurz erhitzen, den Schaum abschöpfen, die Butter abgießen und die Molke im Topf zurücklassen.

Und wer es ganz einfach möchte und keinen Schaumlöffel zur Verfügung hat, gibt die Butter einfach komplett durch ein frisches Küchen-Handtuch. Dadurch siebt man Schaum und Molke ab.

Butterschmalz wird bei Zimmertemperaturen fest. Es hält sich im Kühlschrank etwa 15 Monate, bei Zimmertemperatur 9 Monate.

Zutaten für etwa 750 g Butterschmalz:

- 1 kg Butter

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zubereitung siehe oben.

Butterschmalz in Vorratsbehälter geben, verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.

Risotto



Sehr schlotzig …!

Dies ist ein Grundrezept für Risotto. Ich bereite es nur mit Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel zu. Und mit Weißwein und Gemüsefond.

Man kann ein Risotto mit sehr vielen verschiedenen Zutaten zubereiten, mit Fleisch, Fisch oder Gemüse. Oder mit Pilzen oder Käse. Oder auch mit Obst. Oder man kombiniert mehrere Zutaten und bereitet es mit Gorgonzola, Birne und Honig zu. Das passt auch alles zusammen.

Ein Risotto beruht auf dem langen und kräftigen Rühren des Reises in Flüssigkeit, bis der Reis die Flüssigkeit ganz aufgenommen hat bzw. die Flüssigkeit verkocht ist. Dies macht man bei der Zubereitung eines Risottos in Portionen mehrere Male hintereinander, bis der Reis gar ist. Man steht also bei der Zubereitung etwa 15–20 Minuten am Herd und rührt ständig den Reis.

Die Flüssigkeit soll sehr heiß sein. Denn verwendet man kalte

Flüssigkeit, dann reduziert dies natürlich bei jedem Ablöschen die Temperatur des Reises, und dieser benötigt wieder Zeit, um Gartemperatur anzunehmen. Dann reduziert die Flüssigkeit wiederum die Temperatur usw.

Für ein Risotto benötigt man speziellen Risotto-Reis, und zwar Mittelkornreis. Bei diesem Reis ist nach dem Garen der Kern des Reiskorns noch bissfest, die Hülle jedoch durchgegart und weich.

Und ein richtiges Risotto muss schlotzig sein, d.h. es darf keine Flüssigkeit mehr vorhanden sein, aber es darf auch nicht zu kompakt sein.

Und natürlich benötigt ein gutes Risotto eine gute Portion frisch geriebenen Parmesankäse und Butter.

Zutaten für 1 Person:

- 125 g Risottoreis
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 200 ml trockener Weißwein
- 400 ml Gemüsefond
- Salz
- bunter Pfeffer
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Reis dazugeben und mit anbraten. Es sollen sich Röstspuren auf dem Topfboden bilden. Mit Weißwein ablöschen. Reis unter ständigem Rühren die

Flüssigkeit aufnehmen bzw. diese verkochen lassen. In mehreren Portionen den Fond dazugeben und ebenso rührend verfahren, bis der Reis gar ist. Parmesan unterheben. Eine große Portion Butter dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Risotto in einen tiefen Teller geben und servieren.

Mehlschwitze



Dunkle Sauce

Dies ist ein Grundrezept für eine Mehlschwitze.

Man erhitzt Butter in einem Topf, gibt Mehl hinein und brät es an. Man hat es selbst in der Hand, ob man eine helle Sauce oder eine dunkle Braten-Sauce zubereitet, je nachdem, wie dunkel man das Mehl anbrät.

Dann löscht man mit Fond, Weißwein oder Rotwein oder auch etwas Gehaltvollerem wie Cognac, Whisky oder Rum ab und erhält eine mehr oder minder sämige Sauce. Löscht man mit Milch ab, erhält man eine Béchamel-Sauce.

Zutaten:

- Mehl
- Gemüsefond, Weiß-, Rotwein oder ähnliches
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungzeit: Einige Minuten

Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Mehl dazugeben und unter Rühren mehr oder minder stark anbraten. Mit Flüssigkeit ablöschen und unter Rühren aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.