

# Béchamelsauce

## Sauce béchamel



### Zutaten für etwa 500 ml:

600-700 ml Milch  
1 Zwiebel  
1 Lorbeerblatt  
1 Nelke  
5 Pimentkörner  
50 g Butter  
50 g Weizenmehl  
1/2 TL Salz  
Cayennepfeffer  
Muskatnuss

1. Zwiebel abziehen, halbieren und Lorbeerblatt mit einer Nelke auf der Schnittfläche befestigen (spicken). Milch in einem Topf erhitzen, bis sie fast kocht, Zwiebel und Pimentkörner darin 15 Minuten ziehen lassen.  
2. In anderem Topf die Butter schmelzen, das Mehl einstreuen, rühren und etwa 2 Minuten sanft anschwitzen.  
3. Inzwischen Zwiebel und Pimentkörner aus der Milch wieder entfernen.  
4. Topf mit der Mehlschwitze vom Herd nehmen und 250 ml heiße Milch einrühren. Topf auf die Herdplatte zurück und die Sauce bei

geringer Hitze und ständigem Rühren einköcheln.

5. Restliche heiße Milch nach und nach zugießen und ständig rühren. So lange köcheln, bis die Sauce die richtige Konsistenz hat, das dauert ca. 10-15 Minuten.

6. Durch ein feines Sieb streichen - falls nötig. Mit Salz, Cayennepfeffer und Muskat abschmecken.

### Hinweise:

Etwas aufwändig. Wenn es schnell gehen muss, kann man auch auf Fertigprodukte zurückgreifen.

Béchamelsauce in dieser Form verwendet man z.B. für Lasagne oder Gratins aller Art.

Wenn man zum Schluss geriebenen Gruyère unterrührt, entsteht eine Sauce Mornay.

### Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 40 min, Grundrezepte, warme Saucen, französisch

Rezept und Foto: Walter  
Stand 17.01.2023