

# Sauce Béchamel



Ergibt ca. 0.5 l Sauce  
Dauer: ca. 10 min.

## Zutaten

- 40 g Butter
- 40 g Mehl
- 500 ml Milch
- 1 Msp. Muskatnuss
- Salz, weisser Pfeffer



---

## Zubereitung

1. Butter in einem Topf geben und schmelzen (mittlere bis niedrige Temperatur)
2. Mehl zur Butter geben und mit dem Schneebesen gründlich einrühren
3. Kurz anschwitzen, aber nicht bräunen (Roux blanc)
4. Hitze komplett ausschalten, ca. 100 ml Milch in den Topf giessen und sehr gründlich mit der Mehlschwitze mischen
5. Hitze wieder einschalten (mittel), Milch in weiteren Portionen dazugeben und immer gut umrühren
6. Sauce aufkochen, ca. 3 min. köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, immer gut umrühren