Bèchamelsauce

Sämige Sauce zum Überbacken und als Basissauce für Lasagne!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, fruktosearm, eifrei, histaminarm, mais- und milchfrei siehe Tipp am Rezeptende

Für 4 Personen

40g Butter (ggf. laktosefrei)
30g Speisestärke
½ L Milch (ggf. laktosefrei)
Salz
Weißer Pfeffer

1. Die Milch in einem Topf erhitzen und die Butter darin schmelzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken
2. Die Speisestärke in wenig Wasser auflösen und unter die Sauce rühren. Unter rühren einmal aufkochen lassen. Wem die Sauce zu sämig ist, kann diese mit Milch (ggf. laktosefrei) regulieren.

Tipp: Die Grundsauce ist ideal zum Überbacken von Kartoffel-, Nudel-, Gemüse-, Fisch-, oder Fleischgerichten, oder als Basissauce für Lasagne.

Milchfrei – Tipp: Butter durch vegane Margarine ersetzen. Cashewdrink anstatt Milch verwenden.

Maisfrei – Tipp: Speisestärke durch Reisstärke ersetzen.

Reisstärke ist im Reformhaus oder Bioladen von z.B. Werz erhältlich bzw. bestellbar.