



Helle Soße selber machen

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

Butter	2 EL
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Milch	200 ml
Gemüsebrühe	200 ml
Muskatnuss, gemahlen	
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, Schneebesen

1. Einen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, Butter darin schmelzen lassen. Mehl darüber sieben und unter ständigem Rühren ca. 2 Min. hellgelb anschwitzen. Unter ständigem Rühren mit Milch und Gemüsebrühe ablöschen.
2. Helle Grundsauce auf niedriger Stufe unter gelegentlichem Rühren ca. 8 Min. köcheln lassen, bis sie leicht dickflüssig wird. Helle Sauce mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzig abschmecken und zu hellem Fleisch oder Gemüse servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen [Gebratene Saiblingsfilets mit Schmorgurken und Kartoffelpüree](#).

Info: Die helle Sauce kann beliebig dem Geschmack angepasst werden. Anstatt Gemüsebrühe kann beispielsweise auch Fisch- oder Kalbsfond verwendet werden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	371 kcal
Kohlenhydrate	21 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	28 g