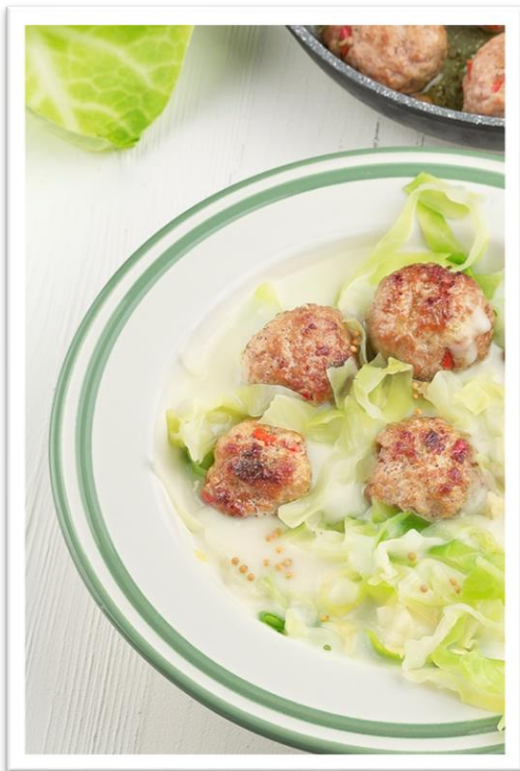


## Cremige helle Sauce | Mehlschwitze | glutenfrei

### Zutaten

#### Mehlschwitze glutenfrei

- 12 g Mehl universal glutenfrei
- 20 g Fett Butter/Margarine/Öl
- 150 g Brühe | instant
- 150 g Milch
- ¼ TL Salz
- 10 g Butter
- Etwas Pfeffer
- Einige Spitzer Zitrone
- Muskatnuss optional



- ◇ In einem kleinen Kochtopf 20 g Fett erwärmen.
  - ◇ Sobald das Fett anfängt Blasen zu werfen, das glutenfreie Mehl in das Fett schütten.
  - ◇ Mit einem Schneebesen das Mehl mit dem flüssigen Fett verrühren.
  - ◇ Auf mittleren Herdstufe das Mehl mit dem Fett kochen „anschwitzen“
  - ◇ Beim Anschwitzen ständig rühren.
  - ◇ Nach ca. 30 Sekunden die gesamte Brühe/Milch auf die kochende Mehlmass geben und kräftig rühren und aufkochen lassen.
- 
- ◇ Spargel oder Erbsen in die kochende Sauce geben und 5 Minuten garen.
  - ◇ Damit das Mehl genügend durchgegart wird, mindestens 5 Minuten Kochzeit einhalten,
  - ◇ Die Sauce mit 10 g Butter, geriebener Muskatnuss, Salz, Pfeffer und einigen Spritzer Zitronensaft abschmecken.



TIPP Das Gemüse kleingeschnitten in der Mehlschwitze garkochen. Die Sauce bekommt dadurch einen kräftigen, leckeren Gemüse-Geschmack. Bei längeren Garzeiten einfach etwas mehr Wasser zur Sauce geben.

Nur für private Nutzung Copyright  
Ulrike Brusch 2021