

Béchamel-Grundsauce

2006-11-01 23:17:04

Béchamel-Sauce (oder auch helle Mehlsauce) ist die Grundlage für viele helle Saucen, kalt oder warm, und gehört ins Standardrepertoire der Hobbyküche. Pur wird Sie kaum verwendet, i. d. R. muss die Béchamel-Grundsauce weiter verfeinert werden, wozu u. a. Eigelb, Fonds und verschiedene Würzzutaten Verwendung finden. Aber auch zum Gratinieren von Gemüse oder Geflügel und Fisch kann man die eher dickflüssige Béchamel gut verwenden. Mehr dazu am Ende dieses Rezepts bei den Varianten.
Grundmenge für gut 200 ml Sauce:

knapp 15 g Butter
15 g Mehl
250 ml kalte Milch
1/4 TL Salz
weißer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Muskatnuss

1| In einer Sauteuse die Butter bei mittlerer Hitze zerlaufen lassen, ohne dass sie Farbe bekommt. Mehl zugeben und unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen (am besten Rührbesen mit Edelstahlkugeln an den Enden) ein bis zwei Minuten bei milder Hitze anschwitzen.

2| Jetzt kommt der schwierigere Teil: Unter Rühren zuerst einen kleinen Schluck kalte Milch zugeben. Nach und nach weitere Milch zugeben, ständig kräftigiterrühren. Neue Milch erst zugeben, wenn der Topfinhalt keine Klümpchen mehr aufweist. Wenn die Milch vollständig zugegeben ist, muss eine glatte, geschmeidige Sauce entstanden sein. Diese sollte nun etwa 20 Minuten leise köcheln, damit der Mehlgeschmack verschwindet. Dabei häufig rühren.

Während der Kochzeit dickt die Sauce deutlich nach, dies ist erwünscht, da die Béchamel häufig mit weiteren Flüssigkeiten, wie z. B. Fonds, weiterverarbeitet wird.

Mit Salz und weißem Pfeffer sowie einer Prise Muskat würzen und direkt weiterverarbeiten.

Tipps:

Die Kunst besteht darin, in der Anfangsphase, wenn nur sehr wenig Flüssigkeit im Topf ist, die sofort beim Zugeben der Milch entstehenden Klümpchen gleichmäßig aufzurühren. Das erfordert etwas Übung und Geduld sowie milde Hitze. Notfalls den Topf zwischendurch vom Herd nehmen, Sauce vollständig glatt aufrühren, dann wieder vorsichtig erhitzen und mit weiterer Flüssigkeit fortfahren. Wird zuviel Flüssigkeit auf einmal zugegeben, sind die Mehklümpchen nur sehr schwer wieder zu entfernen. Wenn gar nichts mehr geht, hilft der Stabmixer ...

Varianten:

- Eine einfache Sauce zu gebratenem oder gedünsteten Fisch erhält man durch Zugabe von 1 EL mittelscharfem Senf (z. B. Dijon) und etwas Zitronensaft in die fertige Béchamel-Sauce. Diese mit etwas mehr Flüssigkeit weniger dick zubereiten. Zur weiteren Abrundung kann auch gehackter Dill zugegeben werden.
- 2 kleine Eigelb mit 100 ml hellem Fond (z. B. Kalb- oder Gemüfefond) auf einem heißen Wasserbad

Vogels Küche

Béchamel-Grundsauce

schaumig aufschlagen. Aus dem Wasserbad nehmen, die warme Béchamel nach und nach zugeben und unterrühren. Mit Salz, einer Prise Cayenne-Pfeffer und Muskatnuss würzen. Unter gelegentlichem Rühren abkühlen lassen. Als Sauce z. B. zu kalten Pasteten oder Terrinen. In die Sauce können nach der Béchamel auch Champignons oder Pfifferlinge gegeben werden, die kurz in einer beschichteten Pfanne ohne Fett gedünstet und mit einem Spritzer Himbeeressig und einer Prise Salz gewürzt wurden (Sauce Mornay).

- Mit geriebenem Parmesan angerührt eignet sich die mit weniger Milch zubereitete Sauce sehr gut zum Überbacken von Gemüse oder Geflügel aber vor allem auch über Cannelloni.
- Pur und dickflüssig zubereitet gehört die Béchamel in jede Lasagne.
- Um der Béchamel einen zum jeweiligen Gericht passenden Geschmack zu verleihen, kann ein Teil der Milch durch einen geeigneten Fond, z. B. Kalb-, Gemüse-, Hühnerfond ersetzt werden.