# Binden von Saucen

**Binden mit Mehlbutter**
(beurre manié)
Mehl und Butter im Verhältnis 1 : 1 mit einer Gabel gut mischen und portionenweise einer siedenden Flüssigkeit unter Rühren beigeben. Die Sauce unter gelegentlichem Rühren mind. 10 Min. köcheln, damit die Sauce bindet und der Mehlgeschmack neutralisiert wird.
Anwendung: sowohl für helle als auch dunkle Saucen.
Dosierung: 3–4 Teelöffel Mehl und 3–4 Teelöffel Butter binden ca. 3 dl Flüssigkeit.

**Binden mit gedünstetem Mehl**
Mehl und Butter zu gleichen Teilen in einer Pfanne unter Rühren mit dem Schwingbesen bei mittlerer Hitze dünsten, ohne dass das Mehl Farbe annimmt; diese Mischung nennt sich Roux. Flüssigkeit (z. B. Milch, Bouillon) auf einmal dazugiessen und unter ständigem Rühren aufkochen, Hitze reduzieren. Die Sauce unter gelegentlichem Rühren mind. 10 Min. köcheln, damit die Sauce bindet und der Mehlgeschmack neutralisiert wird.
Anwendung: Die wohl bekannteste Sauce auf Roux-Basis ist die Bechamelsauce. Statt Milch kann auch Wein, Bouillon oder eine Mischung davon verwendet werden.
Dosierung: 2 Esslöffel Mehl, in 2 Esslöffel Butter gedünstet, binden ca. 4 dl Flüssigkeit.
Hinweis: Damit sich keine Klümpchen bilden, darauf achten, dass sich das Mehl beim Dünsten gut mit der Butter vermischt.

**Binden mit geröstetem Mehl**
Durch das Rösten von Mehl erhält die Sauce eine dunklere Farbe und einen feinen Röstgeschmack. Wird Mehl mit Fett geröstet, darf es schokoladebraun, ohne Fett nur haselnussbraun sein. Die Sauce unter gelegentlichem Rühren mind. 10 Min. köcheln, damit die Sauce bindet und der Mehlgeschmack neutralisiert wird.
Anwendung: Ohne Fett geröstetes Mehl unter Rühren mit dem Schwingbesen mit kalter Flüssigkeit (z. B. Wein, Bouillon) anrühren oder direkt der köchelnden Flüssigkeit beigeben.
Wird Mehl mit Fett geröstet, siedende Flüssigkeit dazugiessen, gut verrühren. Das Verhältnis von Fett zu Mehl beträgt ca. 1 : 2½.
Dosierung: 2 Esslöffel geröstetes Mehl binden ca. 3 dl Flüssigkeit.
Tipp: Ohne Fett geröstetes Mehl auf Vorrat zubereiten. Haltbarkeit: in einer Dose gut verschlossen ca. 1 Monat.

**Binden mit Stärkemehl**
Stärkemehl wird in einem speziellen Verfahren aus verschiedenen Getreidesorten gewonnen (z. B. Maizena aus Mais).
Anwendung: zum schnellen Binden einer Flüssigkeit. Stärkemehl mit kalter Flüssigkeit anrühren, erst dann unter Rühren in eine heisse Flüssigkeit einrühren, sonst bilden sich Klümpchen. Oder: Stärkemehl mit einer kalten Flüssigkeit verrühren und unter ständigem Rühren aufkochen. Die Flüssigkeit muss ca. 3 Min. köcheln, damit das Stärkemehl diese binden kann. Die Flüssigkeit bis zur gewünschten Dicke einköcheln. Angaben auf der Verpackung und im Rezept beachten.
Dosierung: 1 Esslöffel Maizena bindet ca. 3 dl Flüssigkeit.

**Binden mit sofort löslichem Stärkemehl**
Noch schneller und einfacher lassen sich Flüssigkeiten und Saucen mit hellem oder braunem Maizena *express* binden. Es ist ebenfalls geschmacksneutral und im Gegensatz zur herkömmlichen Maisstärke sofort löslich.
Anwendung: Das Produkt kann unter Rühren direkt einer *siedenden* Flüssigkeit oder Sauce beigegeben werden. Die Flüssigkeit muss ca. 1 Min. kochen, damit das Maizena *express* diese binden kann.
Dosierung: 2 Esslöffel Maizena express binden ca. 3 dl Sauce.
Tipp: Dies ist die schnellste und einfachste Möglichkeit, eine zu dünn geratene Sauce zu binden.

**Milchprodukte in Saucen**
Durch die Beigabe von Crème fraîche, Doppelrahm, Rahm, Mascarpone, Saucen-Halbrahm oder saurem Halbrahm werden Saucen sämiger, aber nicht unbedingt gebunden.
Hinweise
- (Doppel-)Rahm, Mascarpone und Saucen-Halbrahm können gekocht werden.
- Crème fraîche und Halbrahm nach dem Beigeben nur noch *bis vors Kochen* bringen, sie gerinnen bei zu hoher Temperatur.

**Mengen pro Person**
Je nach Gehalt der Sauce und je nach Gericht schwankt die Menge zwischen 1–2 Esslöffel (z. B. Jus) und 1 dl (z. B. Tomatensauce).

**Rezept Betty Bossi**
Das grosse Betty Bossi Kochbuch / 2006
© Betty Bossi Verlag AG
www.bettybossi.ch
Betty Bossi