Saucen mit gedünstetem Mehl

Roux zubereiten: Verhältnis von Butter zu Mehl = 1:1. Das Mehl muss sich beim Dünsten gut mit der Butter verbinden, damit beim Dazugiessen der Flüssigkeit keine Klümpchen entstehen.

Bechamelsauce

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Ergibt ca. 4 dl

2 Esslöffel	**Butter**	in einer Pfanne warm werden lassen
2 Esslöffel	**Mehl**	dünsten (Bild 1)
4 dl	**Milch**	auf einmal dazugiessen, unter Rühren aufkochen, Hitze reduzieren
wenig	**Muskat**	
¼ Teelöffel	**Salz,** wenig **Pfeffer**	Sauce würzen, bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. köcheln, bis die Sauce sämig ist (Bild 2)

Pro Person: 9 g Fett, 4 g Eiweiss, 8 g Kohlenhydrate, 541 kJ (129 kcal)

Leichter
- Butter weglassen: Mehl und kalte Milch unter Rühren aufkochen.
- Milch teilweise durch fettfreie Bouillon ersetzen.

Schneller
Statt Mehl dünsten: 2 Esslöffel Maizena express hell unter Rühren in die kochende Milch streuen, ca. 1 Min. kochen.

Verfeinern
- 1 dl Milch durch Rahm oder Halbrahm ersetzen.
- Nach Belieben 2–3 Esslöffel gehackte Kräuter oder 1–2 Esslöffel milden Senf beigeben.

Variante: **Käsesauce**
Zubereiten wie Bechamelsauce, statt 4 dl Milch nur 3 dl **Milch** und 1 dl **Rahm** verwenden. Nur 2 Prisen **Salz** beigeben. Vor dem Servieren 50 g **geriebenen Käse** (z. B. Gruyère) darunterrühren.

Lässt sich vorbereiten: Bechamelsauce und ihre Varianten eignen sich *nicht* zum Tiefkühlen. Sie lassen sich aber gut am Vortag zubereiten und zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Vor Verwendung gut aufrühren und unter Rühren aufkochen.

Die Sauce eignet sich für: Aufläufe, Gratins, Lasagne al forno (S. 2).

Mehl unter Rühren mit dem Schwingbesen bei mittlerer Hitze in der warmen Butter dünsten. Das Mehl darf dabei keine Farbe annehmen. Pfanne von der Platte nehmen.

Löffeltest
Die Sauce soll sämig sein. Sie hat die richtige Konsistenz, wenn sie einen Löffelrücken gleichmässig überzieht.

Eier an Kressesauce
Sauce zubereiten wie Bechamelsauce, statt Milch 2 dl **Bouillon** und 2 dl **Weisswein** verwenden. Vor dem Würzen 20 g **Kresse,** fein gehackt, unter die Sauce mischen. 4–6 **hart gekochte Eier,** evtl. halbiert, in die Sauce geben, nur noch warm werden lassen.
Tipp: Sauce vor dem Servieren mit 3 EL **Rahm** verfeinern.

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

Betty Bossi

Lasagne al forno

Vor- und zubereiten: ca. 50 Min. Schmoren: ca. 30 Min. Gratinieren: ca. 35 Min.
Für eine weite ofenfeste Form von ca. 2½ Litern, gefettet. Für 4–6 Personen

Fleischfüllung

600 g	**Hackfleisch** (Rind)	
	Öl zum Anbraten	im Brattopf heiss werden lassen. Fleisch portionenweise (in 3–4 Portionen) anbraten, herausnehmen. Hitze reduzieren, Bratfett auftupfen, evtl. wenig Öl beigeben
2	**Zwiebeln,** fein gehackt	
2	**Knoblauchzehen,** gepresst	andämpfen, bis die Zwiebeln glasig sind
4 Esslöffel	**Tomatenpüree**	kurz mitdämpfen
je 200 g	**Rüebli** und **Sellerie,** in Würfeli oder grob gerieben	beigeben, ca. 2 Min. weiterdämpfen, Fleisch wieder beigeben, mischen
3 dl	**Rotwein** (z. B. Chianti)	
3 dl	**Fleischbouillon**	dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren
1 Esslöffel	**Majoran,** fein gehackt	
1 Esslöffel	**Rosmarin,** fein gehackt	beigeben, zugedeckt unter gelegentlichem Rühren ca. 30 Min. schmoren
nach Bedarf	**Salz, Pfeffer**	würzen

Bechamelsauce

3 Esslöffel	**Butter**	in einer Pfanne warm werden lassen
3 Esslöffel	**Mehl**	beigeben, unter Rühren mit dem Schwingbesen bei mittlerer Hitze dünsten, das Mehl darf keine Farbe annehmen. Pfanne von der Platte nehmen
6 dl	**Milch**	auf einmal dazugiessen, unter Rühren aufkochen, Hitze reduzieren
¾ Teelöffel	**Salz,** wenig **Pfeffer**	würzen, unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln, bis die Sauce sämig ist
15	**Lasagne-Blätter***	
70 g	**geriebener Parmesan**	zum Einschichten (Bild 1)

Gratinieren: ca. 35 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Pro Person (¼): 39 g Fett, 51 g Eiweiss, 61 g Kohlenhydrate, 3354 kJ (802 kcal)

* Die heute im Handel erhältlichen Lasagne-Blätter können direkt mit dem Fleisch und der Sauce eingeschichtet werden.

Lasagne einschichten
Abwechslungsweise 4 EL Bechamelsauce, 3 Lasagne-Blätter und ¼ Fleischfüllung einschichten. Wenn die Lasagne-Blätter und die Fleischfüllung aufgebraucht sind, mit restlicher Bechamelsauce abschliessen. Parmesan darüberstreuen.

Lässt sich vorbereiten
Lasagne 1 Tag im Voraus ofenfertig zubereiten. Lasagne zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren, in den kalten Ofen schieben. Gratinieren: ca. 45 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

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