

Sauce: die Mehlschwitze

Ca. ½ Liter Kochwasser bereit stellen.

Außerdem:

4 Esslöffel Öl oder ca. 40 Gramm Butter oder Margarine
- in einen Topf geben und erwärmen

2 gehäufte Esslöffel Mehl - zugeben und glatt rühren
- die Basis ist gut, wenn das Mehl so vom Fett umschlossen ist,
dass keine Klümpchen zu sehen sind.

*Wenn es eine dunklere Sauce werden soll, kann man das Mehl anrösten.
Wichtig dabei: immer weiter umrühren.*

Egal ob hell oder dunkel:

1 Kelle voll Kochwasser oder Brühe zugeben und unter ständigem
Rühren aufkochen lassen.

Es entsteht ein dicker, pampiger Brei.

Ein, zwei weitere Kellen zugeben und unterrühren.

Das ganze solange wiederholen bis die Sauce die gewünschte
Konsistenz hat.

Sollte die Brühe oder das Kochwasser aufgebraucht sein, dann
kann man auch mit etwas Milch oder Wasser die Sauce verdünnen.
Wichtig ist es nur, dass man die Sauce immer wieder aufkochen
lässt, damit das Mehl richtig binden kann.

Auch hier nicht zu vergessen: rühren, rühren, rühren!

Ist die gewünschte Konsistenz erreicht mit Pfeffer, Muskat oder Gewürzen und
einer Prise Zucker abschmecken. Oft gibt auch ein Spritzer Zitronensaft die
finale, geschmackliche Abrundung.

Als Kochwasser vom Gemüse nehme ich zum Beispiel das von Möhren,
Rosenkohl, Blumenkohl, Brokkolie oder Romanesco. Saucen auf dieser Basis
haben einen leichten Geschmack. Nicht zu vergleichen mit einer Sauce mit
Röstaromen.

Abwandeln kann man die Saucen, wenn man 3 Esslöffel Tomatenmark oder ein
bis zwei Esslöffel Senf oder Meerrettich zugibt. Hier wird es geschmacklich
dann intensiver.