



# Helle Soße selber machen

Zeit gesamt  
🕒 25min

Zubereitungszeit  
🕒 15min

Schwierigkeit  
👩‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 1 Portionen

Butter	2 EL
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Milch	200 ml
Gemüsebrühe	200 ml
Muskatnuss, gemahlen	
Salz	
Pfeffer, schwarz	

## Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, Schneebesen

1. Einen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, Butter darin schmelzen lassen. Mehl darüber sieben und unter ständigem Rühren ca. 2 Min. hellgelb anschwitzen. Unter ständigem Rühren mit Milch und Gemüsebrühe ablöschen.
2. Helle Grundsauce auf niedriger Stufe unter gelegentlichem Rühren ca. 8 Min. köcheln lassen, bis sie leicht dickflüssig wird. Helle Sauce mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzig abschmecken und zu hellem Fleisch oder Gemüse servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen [Gebratene Saiblingsfilets mit Schmorgurken und Kartoffelpüree](#).

Info: Die helle Sauce kann beliebig dem Geschmack angepasst werden. Anstatt Gemüsebrühe kann beispielsweise auch Fisch- oder Kalbsfond verwendet werden.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	371 kcal
Kohlenhydrate	21 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	28 g