Béchamel - Sauce Mornay

Die mehlgebundene Milchsauce kann in vielen Gerichten verwendet werden, vor allem für Gratins ist sie prädestiniert. So ist sie unabkömmlich für eine gute Lasagne. In der heutigen Zeit sind Mehlsaucen zwar eher etwas verpönt, doch richtig zubreitet schmeckt sie eben doch. Die Bèchamel muss mindestens 10 Minuten köcheln, damit der Mehlgeschmack verschwindet und die Sauce eine schöne, sämige Konsistenz annimmt. Sie kann dabei nicht sich selbst überlassen werden, sondern will immer wieder aufgerührt werden, damit sie nicht anbrennt.

Abwandlungen:
Wird der fertigen Béchamel Käse eingerührt, so nennt sie sich Sauce Mornay, sie ist besonders gut für Gratins geeignet.

Wird ein Teil der Milch durch Weisswein ersetzt (ca. 1/4) passt sie gut zu Fischgerichten.

Sie lässt sich auch fast beliebig mit Kräutern anreichern, auch mit Peperoncino oder Senf, wenns eine pikante Variante geben soll.

Zutaten (für ca. 4dl)

20g	Weissmehl
20g	Tafelbutter
4dl	Milch
1	kleine Zwiebel
1	Lorbeerblatt
2	Nelken
1	kleines Stück Zitronenschale (bio)
	Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel schälen und halbieren, eine Hälfte mit dem Lorbeerblatt und den Nelken bestecken.

Tafelbutter bei mässiger Temperatur schmelzen. Die Butter soll nur leicht aufschäumen. Mehl im Sturz zugeben und gut (ca. 2 Minuten) mit der Butter verrühren. Das Mehl darf dabei nicht braun werden. Milch dazugiessen und unter intensivem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen. Sobald die Sauce gebunden hat und leicht blubbert, besteckte Zwiebel und Zitronenschale zugeben. Mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer würzen und 15 Minuten leicht köcheln lassen, dabei immer wieder aufrühren, damit die Sauce nicht anhockt.

Pfanne von der Herdplatte ziehen und ca. 10 Minuten auskühlen lassen. Zwiebel, Zitronenschale, Nelken und Lorbeer herausfischen. Nun ist die Bèchamel zur weiteren Verwendung bereit.

Die Béchamel kann gut erneut aufgewärmt werden und bei Bedarf mit Milch verdünnt, oder mit weiteren Zutaten ergänzt werden. Auch dabei muss sie häufig umgerührt werden.