

VESTESSEN



BÉCHAMELSAUCE

ZUTATEN:

250ml Soja-Drink, je 2 EL Dinkelmehl Typ 630* und Rapsöl,
je 2 Prisen Salz, Muskat und Pfeffer schwarz



1) Rapsöl und Mehl in einem Topf verrühren und bei niedriger Hitze ca. 2 Minuten anschwitzen (nicht braun werden lassen)



2) Soja-Drink aufgießen und verrühren



3) Salz, Muskat und Pfeffer hinzufügen



4) Bei niedriger Hitze aufkochen lassen



5) Bei niedriger Hitze 10 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder gut umrühren

TIPP:

Die Béchamelsauce passt z.B. zu Kartoffeln, Brokkoli, Möhren, Rosen- und Blumenkohl, als Sauce für alle Arten von (Gemüse-) Aufläufen und natürlich als Zutat für Lasagne. Das Rezept (inklusive Video) für die Lasagne ist auf [VESTESSEN.jimdo.com](https://vestessen.jimdo.com) zu finden!

Mit „niedriger Hitze“ ist das untere Drittel der Einstellungsmöglichkeiten des Kochfeldes gemeint. Beispiel: Bei einem Kochfeld mit 9 Stufen bedeutet das etwa Stufe 2 bis maximal 3.

* alternativ: Weizenmehl Typ 405 oder Weizenmehl Typ 550