

Rezept für vegane Béchamelsauce

Zutaten:

- 50 g Margarine
- 50 g Mehl
- 150 ml Hafermilch
- 150 ml Wasser
- etwas Brühpulver
- je nach Geschmack 2 EL Sanddornsaft oder Zitronensaft zum Verfeinern
- Salz, Pfeffer und Muskatnuss zum Abschmecken



Zubereitung:

1. Margarine in einem Topf zerfließen lassen. Mehl dazugeben und beides unter ständigem Rühren kurz anschwitzen.
2. Das Ganze mit Hafermilch ablöschen. Unter Rühren mit dem Schneebesen für 2-3 Minuten leicht köcheln lassen.
3. Etwas Brühpulver dazugeben. Dabei weiter mit dem Schneebesen verrühren.
4. 100-150 ml Wasser hinzufügen, je nach Sämigkeit der Sauce. Das Wasser lieber erst einmal vorsichtig dosieren und nach und nach etwas mehr hinzugeben.
5. Je nach Geschmack, 2 EL Sanddorn- oder Zitronensaft hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Tipps:

- Besonders gut gelingt die Sauce, wenn Sie sie vor dem Servieren durch ein feines Sieb geben. Auf diese Weise haben Mehlklümpchen keine Chance.
- Mit Edelhefeflocken wird die Sauce besonders würzig.