

## Forum für Ernährungsberatung und -therapie . . . .

*. . . damit es Ihnen besser geht!*



*Monika Brenz-Rickert  
Diplom-Oecotrophologin*

## **Weißer (heller) Soße für Gemüse**

(z. B. Spargel)

### **Zutaten:**

¼		Gemüsebrühe	
¼		Milch (1,5% Fett)	erhitzen

### **Zubereitung:**

Mit Johannisbrotmehl, hellem Soßenbinder, oder einfach Stärke (z.B. Reismehl) binden. Nach Geschmack Meerrettich, Kräuter, Schmelzkäse oder feingeriebene Käse zugeben.

Mit Salz, Pfeffer, etwas Muskat und evtl. Paprika würzen.

Zum Verfeinern etwas saure Sahne oder Kaffeesahne unterrühren.

### **Tipp:**

Geben Sie am Anfang einen Schmelzkäse dazu und lassen ihn auflösen, danach erst binden.

*Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr Forum-Team!*