



# DNF *kulinarisch*

Informationen der Deutsch-Norwegischen Freundschaftsgesellschaft e.V.

## Hvit saus med meljevning - Weiße Soße mit Mehl andgedickt

Eine weiße Grundsoße bietet enorme Möglichkeiten, im Geschmack der Soße zu variieren; der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.



Foto: von Originalrezept von melk

Originalrezept: <http://www.melk.no/oppskrifter/sauser-dressinger-dipper/saus-til-fisk/hvit-saus-med-meljevning/>

Diese weiße Soße ist das perfekte Rezept, um fettreduziert zu kochen.

### Zutaten:

|     |    |            |
|-----|----|------------|
| 400 | ml | Milch      |
| 1,5 | EL | Weizenmehl |
| ¼   | TL | Salz       |

### Zubereitung:

Für die Mehlschwitze die Hälfte der kalten Milch und das Mehl in einem Mixbecher kräftig schütteln, damit sich alles gut vermischt.

Den Rest der Milch aufkochen und das Mehlgemisch hinein rühren, dabei ständig weiter rühren. 5 Minuten weiter köcheln lassen. Aufpassen, dass die Soße nicht anbrennt. Mit Salz abschmecken.

Bei irgendeiner Unverträglichkeit kann das Mehl auch gegen Glutenfreies Mehl ausgetauscht werden.