

## Wie binde ich eine Sauce oder Suppe?

### **Helle Mehlschwitze**

Butter wird in einem Topf verflüssigt, dann gibt man Mehl hinein und rührt mit dem Schneebesen kräftig durch, bis eine homogene Masse entsteht.

Mengenverhältnis: zu gleichen Teilen Mehl und Fett.

Diese Masse wird dann mit kalter Flüssigkeit aufgefüllt, dabei kräftig rühren, damit keine Klumpen entstehen. Die Menge der Flüssigkeit richtet sich danach, ob man eine Suppe oder eine dickliche Sauce haben möchte. Normalerweise nimmt man Gemüsebrühe: bei Spargelsuppe den aus den Schalen gekochten Sud, oder bei Brokkoli das Abkochwasser vom Brokkoli. Wird Milch verwendet, nennt man die Sauce auch Bechamel. Die französische Bezeichnung für Mehlschwitze ist **Roux**.

### **Mehlbutter**

Zu gleichen Teilen verknetet man -am besten mit der Hand- Mehl und Butter und formt daraus kleine Kugeln. Diese lassen sich gut einfrieren oder ca. 10 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Bei Bedarf gibt man diese stückchenweise in die kochende zu bindende Flüssigkeit und lässt dann die Sauce gut durchkochen, damit der Mehlgeschmack weg ist.

### **Auf montieren**

Diese Art der Bindung verwendet man meist bei Bratensaucen. Dazu lässt man die Sauce kurz aufkochen, nimmt sie vom Herd und schlägt dann mit dem Schneebesen sehr kalte Butter stückchenweise ein. Die Sauce bekommt dadurch einen schönen Glanz.

### **Legieren**

Das ist ein Bindemittel aus Eigelb und Sahne.

Mengenverhältnis: 2 Eigelb auf 100 ml Sahne.

Vom Eigelb sollte man die Dotterschnur befreien, damit diese in der fein legierten Sauce nicht zu sehen ist. Man verrührt Eigelb mit Sahne und lässt diese Flüssigkeit langsam in die zu bindende Suppe/Sauce einlaufen. Nicht mehr kochen lassen, sonst gerinnt die Suppe/Sauce.