

Braunes Mehl für dunkle Soßen

Was ist zu tun, wenn man eine dunkle Soße fettarm andicken möchte und sich kein brauner Soßenbinder im Küchenschrank befindet?

Man bereitet aus Fett, Mehl und Wasser eine dunkle Mehlschwitze, was aber reichlich fetthaltig ist.

Oder man löst Mehl oder Speisestärke in wenig kaltem Wasser auf und bindet das Gericht damit ab, was bei einer dunklen Soße, schon wegen der Optik nicht sehr zufriedenstellend ist.

Die letzte Möglichkeit wäre noch, dazu einen hellen Soßenbinder aus Fertigprodukt zu verwenden, was genau wie bei dem vorhergegangen Andicken mit Mehl oder Stärkemehl, meiner Meinung nach sowohl die Farbe als auch den Geschmack einer dunklen Soße nicht gut heraushebt.



Zutaten: für 100 g Mehl

Mehl Type 405
oder andere Sorte
Ein Backblech
Backfestes Backpapier

Zubereitung:

Für die Zubereitung ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Nicht zu viel von einer beliebigen Mehlsorte darauf streuen, dieses dünn verteilen und das Backblech in den **auf 200 ° C aufgeheizten Backofen**, (wobei man dabei auch die Restwärme vom eventuell zuvor benutztem Backofen ausnutzen kann) in die Mitte der Backröhre einschieben und das Mehl ohne weitere Fettzugabe zu einem duftenden karamellfarbenen Mehl bräunen (das kann je nach Mehlmenge 30 – 45 Minuten dauern).

Dabei **das Mehl** immer wieder mit einem Rührloßel bewegen, vom Rand her nach innen ziehen, damit es gleichmäßig an allen Stellen bräunt.

Das Backblech mit dem Mehl aus der Backröhre nehmen, und auf dem Blech auskühlen lassen.

Anschließend das Mehl durch ein Mehlsieb in eine Schüssel sieben und danach in ein gut schließendes Gefäß umfüllen und trocken lagern.

Benötigt man nun für eine dunkle Soße oder Suppe, eine dunkle Bindung kann man die benötigte dunkle **Mehlmenge** in eine Tasse geben, mit etwas kaltem Wasser glatt rühren und auf diese Weise unter die entsprechende Speise einrühren, kurz aufkochen, danach noch ein paar Minuten bei zurück gedrehter Heizstufe, langsam weiter köcheln lassen.

Diese Art der Bindung hat den Vorteil, dass sich dieses dunkle Mehl schon in der Farbe der braunen Soße anpasst, vor allem aber bekommt das Gericht den feinen Geschmack des gebräunten Mehles wie bei einer dunklen Mehlschwitze, nur ohne Fettzugabe und ohne sonstige Zusatzstoffe.

Besonders gut kann man damit alle Arten von braunen Linsengerichten, sowie würzige dunkle Rind- und Wildfleischtöpfe damit abbinden.

Kalorienangaben

100 g gebräuntes Mehl Type 405 enthalten ca. 335 kcal und 1 g Fett

