

Helle Mehlschwitze



Zutaten: für 1/4 Liter

1 EL Butter
2 EL Mehl
1/4 l Wasser
oder halb Wasser halb Milch
Salz
oder Brühwürfel
etwas Muskatnuss gerieben

Zubereitung:

Für die helle Mehlschwitze in einem Topf Butter oder Margarine schmelzen lassen.
Den Topf von der Herdplatte ziehen, mit einem Rührloeffel das Mehl einrühren und zu einem dicken Mehlabrei vermischen.
Jetzt mit Hilfe eines Schneebesens die Flüssigkeit dazu geben und alles gut durchrühren.
Den Topf wieder auf die Platte zurück stellen und unter ständigem Rühren einmal aufkochen lassen. Mit Salz oder Brühwürfel nach Geschmack würzen.
Diese Mehlschwitze kann als Grundlage für viele Suppen und Gemüsegerichte verwendet werden, wobei Sie es selbst in der Hand haben, ob Sie etwas mehr oder weniger Flüssigkeit hinzu fügen, je nach dem wie dick Sie die Mehlschwitze haben möchten.
Man kann dieser Mehlschwitze ein schnelles sämiges Gemüse oder eine Gemüsesuppe zubereiten, wobei man in diesem Fall anstatt Wasser, mit dem Gemüsekochwasser ablöschen sollte.
Als Gewürz eignet sich bei einer hellen Mehlschwitze immer eine Prise geriebene Muskatnuss oder etwas weißer Pfeffer.

Wenn Sie das eingerührte Mehl im Fett auf der Herdplatte unter ständigem Rühren hellbraun, gut duftend durchbraten lassen, dann erst mit der Flüssigkeit ablöschen, erhalten Sie eine dunkle Mehlschwitze, wie man sie zum Beispiel beim Binden von gekochten Linsen, dunklen Bohnenkernen, einer gebrannten dunklen Mehlsuppe, oder einer **braunen Grundsoße** verwendet.

