

Helle Zwiebel - Weinsoße

Bei diesem Rezept Helle Zwiebel – Weinsoße handelt es sich um eine gut mit Salz und Pfeffer gewürzte helle Soße mit dem Geschmack von fein geschnittenen Zwiebeln und einem angenehmen Geschmack nach der verwendeten Wein- oder Apfelmostsorte. Diese Soße kann man sowohl zu Gemüse, Fischfilets, oder zu hellen Fleischsorten, servieren.

Zutaten: für 4 Personen

1 - 2 mittelgroße Zwiebeln
1 EL Butter oder Margarine (20 g)
1 EL Mehl (20 g)
½ EL Butter extra (10 g)
125 ml trockener Weisswein
oder Apfelmost
125 ml Wasser
Salz
Reichlich weißer Pfeffer
100 ml Sahne zum Verfeinern



Zubereitung:

Für die Zubereitung die **Zwiebeln schälen**, in sehr feine Würfel schneiden. Trockener **Weißwein oder Apfelwein** abmessen und neben die Kochstelle stellen.

In einem Topf die Butter oder Margarine schmelzen, die Zwiebelwürfel darin unter ständigem Rühren, leicht goldgelb anbraten.

Den Topf zur Seite ziehen, zusätzlich noch etwa ½ EL Butter oder Margarine in den Topf geben und darin auflösen.

Das **Mehl** über die Zwiebelmasse streuen und mit einem Rührlöffel einrühren.

Mit dem **Wein ablöschen**, den Topf wieder auf die Herdplatte zurück schieben, unter Rühren einmal aufkochen lassen.

Das **Wasser** hinzu geben und wiederum einmal aufkochen lassen. Die Soße kräftig **mit Salz und Pfeffer würzen** und langsam noch etwa 5 Minuten weiter köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren, da die Soße nun ziemlich dickflüssig ist.

Diese dicke helle Mehlsoße nun mit 100 ml **Sahne**, oder auch weniger, oder fettreduzierten Sahneersatz aus dem Kühlregal im Supermarkt verdünnen und gleichzeitig auch verfeinern, bis die gewünschte Sämigkeit der Soße erreicht ist. Vor dem Servieren nochmals, je nach persönlichem Geschmack, mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Siehe auch unter Rezept **gefüllter Kopfsalat**

Kalorienangaben

Eine Portion Helle Zwiebel – Weinsoße hat ca. 180 kcal und ca. 13 g Fett

