

# Sahnesoße zu Pasta

Dieses Grundrezept Sahnesoße zu Pasta kann man immer wieder mit verschiedenen Zutaten wie frische klein geschnittene Kräuter der jeweiligen Saison, mit Schinkenstückchen, Fisch oder Meeresfrüchten etc. nach persönlichem Geschmack abwandeln und erhält auf diese Weise eine individuelle Soße, welche mit geringem Zeitaufwand, frisch gekocht zu jeder beliebigen Teigwarensorte serviert werden kann.



## Zutaten: für 4 Personen

200 ml Sahne (30 % Fett)  
100 ml Brühe (Fertigprodukt)  
50 ml trockener Weisswein  
1 TL Mehl (6 g)  
Salz  
Pfeffer oder Muskat

## Zubereitung:

Für die Zubereitung von diesem Grundrezept für **Sahnesoße zu Pasta** Sahne und Brühe in einen Kochtopf geben, einmal aufkochen lassen.

Weißwein abmessen, 1 TL Mehldarin auflösen.

Den Kochtopf von der Herdplatte zur Seite ziehen, den mit wenig Mehl angerührten Weißwein zur Sahne geben, sofort mit einem Schneebesen verrühren.  
Wieder auf die Kochstelle zurück schieben, unter ständigem Rühren einmal aufkochen, anschließend bei zurück gedrehter Heizstufe, noch ein paar Minuten langsam weiter kochen lassen, bis die Sahnesoße etwas andickt.

Mit Salz und Pfeffer, oder Muskat würzen.

## Tipp:

Bei diesem Rezept Sahnesoße, kann man die Hälfte der 200 ml Sahne, durch 100 ml Milch (1,5 % Fett) ersetzen.  
Im Geschmack ist die Sahnesoße auf diese Weise genau so lecker und man spart dadurch einiges vom Kalorien- und Fettgehalt ein.

## Kalorienangaben

Eine Portion Sahnesoße zu Pasta hat mit nur Sahne ca. 170 kcal und ca. 15 g Fett  
Eine Portion Sahnesoße mit Milch und Sahne gemischt, ca. 100 kcal und ca. 7.8 g Fett

