

Helle Grundsoße

(10 Portionen)

Menge	Zutat
250 ml	Wasser oder Gemüsebrühe
500 ml	Milch
2,5 – 5 EL	fein gemahlene Vollkornmehl, z. B. Dinkel- oder Maismehl
ca. 50 g	Rapsöl, nativ und kaltgepresst
	Jodsalz, Pfeffer
	Frische Kräuter und Gewürze nach Wahl

So wird's gemacht:

- Wasser oder Gemüsebrühe mit Milch und Vollkornmehl verrühren und aufkochen. Für 2 - 3 Minuten unter Rühren kochen lassen.
- Rapsöl einrühren.
- Mit Jodsalz, Pfeffer, Kräutern und Gewürzen nach Wahl abschmecken.

Tipps zur Zubereitung:

Die Grundsoße ist durch Zugabe weniger weiterer Zutaten leicht zu modifizieren:

Mit Tomatenmark, Oregano und Basilikum wird sie zur Tomatensoße.

Mit frisch gehackten Kräutern wird sie zur Kräutersoße und mit etwas geriebenem Hartkäse oder Frischkäse zur Käsesoße.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel.: 0531 618310-30, -33, -32

verbraucherzentrale

Niedersachsen