Béchamelsauce

Zutaten für 500 ml

1 Zwiebel	schälen und halbieren. Jeweils
1 Nelke	in je eine Zwiebelhälfte stecken. Die beiden Zwiebelhälften sowie
1 Lorbeerblatt	in einen Topf geben, mit
500 ml Vollmilch (3,5%9	übergießen und bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen. Die Herdplatte ausschalten, den Deckel auflegen und 10-30 Minuten ziehen lassen. Die Milch durch ein Sieb abgießen und auffangen.
	In einem mittleren Topf
35 g Butter	auf mittlerer Stufe erhitzen. Sobald die Butter schäumt,
35 g Mehl	mit dem Schneebesen einrühren. Weiter köcheln lassen, und immer wieder umrühren, bis die Mischung nach Keksen riecht – 1-4 Minuten. Langsam die aromatisierte Milch zugeben und nach und nach in die Mehlmischung einarbeiten. Sobald die ganze Milch eingearbeitet ist, die Hitze höher stellen und unter Rühren einmal aufkochen lassen. Die Hitze wieder reduzieren und noch etwa 3 Minuten köcheln lassen. Mit
Salz, Pfeffer, Muskat	würzen.

Falls die Soße dünner sein soll, einfach etwas mehr Milch einrühren.

Anstatt nur Vollmilch, kann man beispielsweise auch das Blanchierwasser von Spinat, Kohlrabi, Spargel usw. verwenden. Wir mischen meist 1/3 Wasser zu 2/3 Vollmilch.