



## Tillman's Rezept-Tipp

### **Bechamel-Sauce**

Für die Mehlschwitze das Mehl in einem Topf in der Butter mit einem Lorbeerblatt und den Pfefferkörnern bei milder Hitze sanft andünstet. Die Milch oder Fond nach und nach hineinrühren und unter weiterem Rühren bei kleiner Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz, Cayennepfeffer, Muskat abschmecken, und durch ein feines Sieb passieren.

Die Béchamel bekommt einen noch besseren Geschmack, wenn man beim Andünsten ein Stück Speck oder Schinkenschwarte und etwas Zwiebeln dazu gibt.

**Zutaten: 75 g Mehl, 75 g Butter, 1 Lorbeerblatt, 5 Körner Pfeffer, 3/4 Liter Milch, ( oder einen Fond) Salz und Pfeffer - aus der Mühle, Muskat, Cayennepfeffer**

*Tillman's wünscht Ihnen „Guten Appetit“*

