

Kräftige Béchamelsoße zu Gemüse

Zubereitet mit: Knorr

ca. 45 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Für das Gemüse:

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Brokkoli
- 1 Bund junge Karotten mit Grün
- Jodsalz
- 3-4 EL Milch
- 1 EL Margarine oder Butter
- 200 g tiefgekühlte Princessbohnen

Für die Sauce:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Margarine oder Butter
- 1 EL Mehl
- 125 ml Milch
- 1 schwach geh. TL KNORR Bouillon Gemüse 7L Glas
- 125 ml Schlagsahne
- Muskat
- 2-3 Stiele Petersilie

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	1208 kJ
Energie (Kilokalorien):	289 kcal
Fett:	16 g
davon gesättigte Fettsäuren:	7,9 g
Kohlenhydrate:	20 g
davon Zucker:	16 g
Ballaststoffe:	9,8 g
Eiweiß:	10 g
Salz:	0,64 g

Zubereitung

1. Blumenkohl und Brokkoli putzen, waschen und in Röschen schneiden. Karotten putzen, schälen und das Grün 2 - 3 cm oberhalb der Wurzel abschneiden.

2. Blumenkohl in reichlich kochendem Salzwasser mit Milch garen. Brokkoli im kochenden Salzwasser bissfest garen, kalt abschrecken und warm stellen. Karotten in kochendem Salzwasser bissfest garen, in einem Sieb abtropfen lassen und kurz in heißer Margarine oder Butter schwenken. Mit Salz und Zucker würzen und warm stellen. Bohnen nach Packungsanleitung zubereiten und warm stellen.

3. Für die Sauce Zwiebel schälen und fein würfeln. Margarine oder Butter in einen Topf geben, Zwiebel zufügen und glasig anschwitzen. Zwiebel mit dem Mehl bestäuben und kurz weiter anschwitzen.

4. Topf von der Kochstelle nehmen, ¼ l (250 ml) Wasser angießen und gut umrühren, so dass keine Mehlklümpchen bilden. Milch und Gemüse Bouillon unter Rühren bei starker Hitze aufkochen und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen, gelegentlich umrühren.

5. Sahne zum Schluß zugeben und mit Salz und Muskat abschmecken. Petersilie waschen, trocken tupfen, Blättchen grob hacken und unterrühren.

Zubereitungszeiten des Rezepts
Vorbereitungszeit: 25 min Kochzeit: 20 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen