

## Rahmgemüse/Rahmpilze

Zutaten für 4 Portionen:

Zubereitung:

### Rahmwirsing

500 g Wirsing (geputzt, blanchiert)  
300 ml Sahnesauce  
50 g Speck, fein gewürfelt  
½ Zwiebel, fein gewürfelt  
Salz, Pfeffer, Muskat

Die Béchamelsauce wird mit Milch und Sahne hergestellt.

Gemüseabschnitte von Wirsing und Spinat enthalten zu viele Bitterstoffe und sind deshalb nicht verwendbar.

### Rahmspinat

500 g Spinat (geputzt, blanchiert)  
300 ml Sahnesauce  
Salz, Pfeffer, Muskat

### Rahmpilze als Gemüsebeilage

500 g Pilze (geputzt)  
300 ml Sahnesauce  
½ Zwiebel, fein gewürfelt  
fein geschnittene Kräuter z. B. Petersilie  
Salz, Pfeffer, Spitzer Zitronensaft

Die Béchamelsauce wird mit Pilzabschnitten, Milch und Sahne hergestellt.

Die Pilzabschnitte verstärken den Eigengeschmack der Sauce.

### Rahmpilze als Sauce

300 g Pilze (geputzt)  
600 ml Sahnesauce  
½ Zwiebel, fein gewürfelt  
fein geschnittene Kräuter z. B. Petersilie  
Salz, Pfeffer, Spritzer Zitronensaft

Fertigstellung:

1. Gemüse/Pilze vor der Zubereitung entsprechend vorbereiten, zerkleinern und dünsten oder blanchieren.
2. Die jeweilige Béchamel zubereiten.
3. Je nach Gemüseart geröstete Speck- und oder gedünstete Zwiebelbrunoise zugeben.
4. Gemüse/Pilze in die Béchamelsauce schwenken.
5. Rahmgemüse/Rahmpilze kurz aufkochen, abschmecken und evtl. mit Kräutern verfeinern.

**Béchamelsauce** *Louis de Béchamel, Marquis de Nointel hieß eigentlich Bechamell und war Haushofmeister Ludwigs XIV. Er soll angeblich die Sauce erfunden haben.*  
Zutaten für ca. ½ Liter Sauce:

25 g	Butter	<b>ca. ½ l Flüssigkeit (variabel)</b>
1	Schalotte, fein geschnitten	<b>a) nur Milch</b>
25 g	Mehl	<b>b) oder Milch/Geflügelfond</b>
Salz		<b>c) oder Milch/Gemüsefond</b>
1 kleines Lorbeerblatt, 1 Nelke, ¼ TL Pfefferkörner, Prise Muskatnuss		

### Zubereitung:

1. Roux (Mehlschwitze) herstellen:  
Butter zerlassen, Zwiebeln  
(evtl. + Aromaten) anschwitzen,  
Mehl ohne Farbe mitschwitzen.



Geschmacksbildung!  
Stärke wird zu Dextrin.  
Der Mehlgeschmack wird abgebaut.

2. Mit **Flüssigkeit** auffüllen und bis  
zum Aufkochen umrühren.



Das Absetzen (sedimentieren) von Stärke  
und Milcheiweiß sollte unbedingt verhindert  
werden.  
Der Saucenansatz würde schnell anbrennen!

**Heiße Roux** - **kalte Flüssigkeit**  
**Kalte Roux** - **heiße Flüssigkeit**

Die Sauce wird sämig, der Mehlgeschmack  
„kocht aus“.  
Aromastoffe gehen in die Sauce über.

3. Gewürze zugeben, Sauce ca.  
**30 Minuten** leicht köcheln lassen,  
anschließend passieren, aufmixen  
und abschmecken.



**Durch das Mixen wird die Viskosität  
aufgebrochen (gequollenen Stärke-  
körner zerteilt).**  
**Die Sauce wird dadurch luftiger und  
cremiger.**

### Ableitungen:

#### Sahnesauce - Sauce à la crème:

½ l Béchamel + 50-100 ml Sahne – Verwendung für Rahmgemüse, Cremespinat, Gemüsegratin