

Hefe-Sauce (Hefeschmelz)

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 3 EL Margarine
- 2 EL Mehl
- 1 T Sojamilch
- 1/2 T Wasser
- 1 TL Stärke
- 1-2 EL Essig oder Zitronensaft
- 2-3 EL Hefeflocken
- 3-4 TL Senf
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Kurkuma (optional)
- 1/2 TL Salz

- Essig bzw. Zitronensaft in eine Tasse geben, mit Sojamilch auffüllen (einen kleinen Teil der Sojamilch zum Anrühren der Stärke beiseitelassen).
- Margarine zerlassen.
- Mehl einrühren, bis sich beides vermischt hat.
- Wasser, dann angedickte Sojamilch langsam (zunächst nur wenig, damit sich keine Klümpchen bilden) unter Rühren dazugeben.
- Hefeflocken, Senf, Gewürze und Salz dazugeben.
- Stärke mit der restlichen Sojamilch anrühren, dazugeben, kurz aufkochen lassen.



Varianten: Hefekräutersauce: Kräuter, z.B. Schnittlauchröllchen, zugeben. Hefesenfsauce: 2-3 EL Senf verwenden. Hefezwiebelsauce: eine kleine Zwiebel schälen, fein hacken, in der zerlassenen Margarine glasig dünsten.

Paßt zu: Nudeln, Getreide, Bratlingen, Gemüse, Kartoffeln uvm.

Hinweis: Verschiedene einfache Varianten des Rezepts werden auch als "Hefeschmelz" (hefeschmelz) bezeichnet. Siehe auch Pizza-Hefesacue (pizzahefesauce) .