

Rahmsauce



vegetarisch

kleinkindtauglich

Rahmsauce - einfaches Rezept ohne Fix für eine schnelle Sauce, die nicht nur Kinder lieben

Kartoffeln und Sauce - das war eine der Leibspeisen meiner damals 3-jährigen Tochter. Während sie das Fleisch des öfteren mal links liegen ließ, konnte sie von Sauce nie genug bekommen. Das habe ich schon von vielen Kindern gehört - daher ist es wohl kein Wunder, dass in vielen deutschen Regionen Kloß mit Soß als eigenständiges Kindergericht auf der Speisekarte steht.

In unserem einfachen Grundrezept zeige ich dir nun, wie du ganz einfach ohne Fertigprodukte eine tolle Rahmsauce selber machen kannst. Diese Sauce schmeckt nicht nur Kindern, sondern auch Erwachsenen ganz wunderbar. Wir essen sie gern mit [Klößen](#) oder Kartoffeln zu [Schnitzel](#), gebratenem Blumenkohl, Hackbraten oder auch einfach mal nur zu Nudeln.

Als Ernährungsberaterin für Kinder konnte ich es mir natürlich nicht nehmen lassen, auch ein bisschen Gemüse in die Sauce zu mogeln. Das habe ich mir bei meinem Papa abgeschaut, der für seine Wildsauces immer ein bisschen Suppengemüse aus dem Bratensud verwendet. Der zugefügte Rahm ist im Grund nichts anderes als Schlagsahne, welche die Rahmsauce wunderbar cremig macht.

In meiner Rahmsauce landet so neben einer Zwiebel auch eine halbe Möhre. Wer das nicht mag, der kann sie auch weglassen oder durch einige Paprikawürfel ersetzen. Das wäre dann eine Paprikarahmsauce. Da die Sauce zum Schluss püriert wird, ist sie nicht stückig und Kinder mäkeln nicht herum.

Aber nun genug der Worte, hier kommt das Rezept...

So machst du eine einfache Rahmsauce selber

Zutaten für 5 Portionen:

- 1 Zwiebel
- ½ Möhre
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Butter
- 50 ml Sahne
- 50 ml Milch
- 2 EL Mehl
- 200 ml Gemüse- oder Fleischbrühe

Arbeitszeit: ca. 5 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 5 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 10 Minuten



1. Mische die Brühe mit der Milch und der Sahne.
2. Schäle die Zwiebel und die Möhre und schneide sie in kleine Würfel.
3. Gib die Butter in einen kleinen Topf und dünste die Möhren- und Zwiebelwürfel darin goldgelb an.
4. Rühre das Tomatenmark und anschließend das Mehl unter.
5. Gieße gleich die Flüssigkeit an und verrühre alles gut.
6. Lasse die Rahmsauce kurz aufköcheln und püriere sie dann fein.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Wenn dir dieses Rezept gefällt, dann empfehle ich dir auch von Herzen [Mein Familienkochbuch](#), das dich mit 40 einfachen Rezepten für den Familienalltag versorgt.