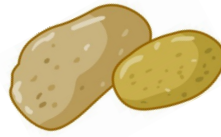


Béchamelkartoffeln



<u>Zutaten</u>	<u>Zubereitung</u>
<ul style="list-style-type: none">• 1 kg Pellkartoffeln• Etwas Schinkenwürfel• 1 kleine Zwiebel• Gemüsebrühe• 1 EL Mehl• 1/8 l Milch• Salz, Pfeffer, Muskatnuss	<ol style="list-style-type: none">1. Kartoffeln gar kochen, schälen und in Scheiben schneiden2. Schinkenwürfel und Zwiebeln anbraten, Mehl zugeben. Milch angießen und eine Mehlschwitze herstellen.3. Die geschnittenen Pellkartoffeln dazugeben. In der Schwitze erhitzen. Etwas Sahne oder Milch dazugeben und mit den Gewürzen abschmecken.
<p>Zu Béchamelkartoffeln passen Rote Bete oder ein Salat.</p>	

Frauenhilfe Niederbieber

Aus: Kochen und Backen mit der Diakonie. Einfache und günstige Rezepte zusammengestellt von der Schuldnerberatung des Diakonischen Werkes im Evangelischen Kirchenkreis Wied, Rheinstraße 69, 56564 Neuwied