

Ghee

Ghee ist die indische Bezeichnung für Butterschmalz. Es handelt sich dabei um geklärte Butter, die nur noch das reine Fett der Butter enthält. Das Eiweiss, Milchzucker und Wasser der Butter werden durch Köcheln vom Fett getrennt. Dadurch ist Ghee deutlich länger haltbar als normale Butter. Ghee hält sich bei Zimmertemperatur etwa neun Monate, im Kühlschrank fast anderthalb Jahre.



Zutaten

250 gr Butter

Anleitung

Leg die Butter in einen kleinen Topf und setze ihn bei kleiner Flamme auf die Herdplatte.

Lass die Butter langsam schmelzen.

Nach einer Weile steigt heller Schaum an die Oberfläche. Das sind die Eiweiss- und Milchzucker-Bestandteile.

Diesen Schaum schöpft man vorsichtig ab.

Man kann ihn aufheben und beispielsweise zum Essen verwenden, denn er ist durchaus gesund.

Nach etwa einer halben Stunde, in der man die Butter langsam vor sich hinköcheln lässt, steigt irgendwann kein Schaum mehr auf und die Flüssigkeit wird klar.

Das ist ein Zeichen dafür, dass das Ghee fertig ist.

Giess das Ghee in ein Gefäss, beispielsweise in ein hitzefestes Glas mit Schraubdeckel.

Nach mehreren Stunden ist das Ghee fest und honiggelb.

Verschliess das Glas und hebe das Ghee möglichst kühl auf.



Leg die Butter in einen kleinen Topf und setze ihn bei kleiner Flamme auf die Herdplatte.



Lass die Butter langsam schmelzen.



Nach einer Weile steigt heller Schaum an die Oberfläche. Das sind die Eiweiss- und Milchzucker-Bestandteile.



Diesen Schaum schöpft man vorsichtig ab. Man kann ihn aufheben und beispielsweise zum Essen verwenden, denn er ist durchaus gesund.



Nach etwa einer halben Stunde, in der man die Butter langsam vor sich hinköcheln lässt, steigt irgendwann kein Schaum mehr auf und die Flüssigkeit wird klar. Das ist ein Zeichen dafür, dass das Ghee fertig ist.



Giess das Ghee in ein Gefäß, beispielsweise in ein hitzefestes Glas mit Schraubdeckel.



Nach mehreren Stunden ist das Ghee fest und honiggelb.



Verschliess das Glas und hebe das Ghee möglichst kühl auf.