

## Ghee (Butterschmalz)



Geklärtc Butter, nur noch reines Butter-Fett

### Zutaten (Art & Menge bitte selbst variieren):

- Bio-Butter

### Zubereitung:

1. Die Butter in einen kleinen Topf geben und bei kleiner Flamme auf der Herdplatte langsam schmelzen lassen
  - Nach einer Weile steigt heller Schaum an die Oberfläche
  - → Das sind die Eiweiss- und Milchzucker-Bestandteile
2. Die Butter langsam vor sich hinköcheln lassen (ca. 30 Min)
3. Schaum immer wieder vorsichtig abschöpfen
  - Man kann ihn aufheben & u.a. zum Essen verwenden, denn er ist durchaus gesund
4. Es steigt irgendwann kein Schaum mehr auf und die Flüssigkeit wird klar!
5. Die Flüssigkeit durch ein Baumwoll- oder Leinentuch in ein Gefäss gießen
  - → Am besten in ein hitzefestes Glas mit Schraubdeckel
  - Nach mehreren Stunden ist das Ghee fest und honiggelb
  - Verschliess das Glas, evtl. noch Datum drauf und hebe das Ghee möglichst kühl auf.

### Variationen / Tipps / Sonstiges:

#### A) **Achtung!**

Ghee kann nach einer Weile, vor allem bei zu warmer Lagerung, Buttersäure absondern. Buttersäure riecht wie Käsefüsse (in leichten Fällen). Man sollte das Ghee und die Cremes, die man daraus herstellt, also vor Gebrauch überprüfen, ob sie noch einwandfrei riechen.

Ghee ist die indische Bezeichnung für Butterschmalz.

Es handelt sich dabei um geklärtc 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.

In der ayurvedischen Heilkunst wird Ghee häufig verwendet, vor allem innerlich. Aber dank seiner hautfreundlichen Eigenschaften eignet er sich auch als Salbenzutat.

