

Indisches Ghee

Im Ayurveda schwört man auf Ghee als Medizin. Es soll eine reinigende, entgiftende und entzündungshemmende Wirkung besitzen und wird nicht nur zum Kochen, sondern als Trägerstoff für Salben und Heilmittel verwendet.

Sie benötigen:

- Topf
- Messer
- Kochlöffel
- Haushaltstuch oder Kaffeefilter
- Glas
- 250 g frische Butter



So wird's gemacht:

1. 250 g Butter mit einem Messer zweimal längs und zweimal quer teilen.
2. In einen Topf geben und langsam auf niedriger Stufe erhitzen und dabei immer wieder umrühren. Der Schaum der sich bildet nicht abschöpfen.
3. 30 min. auf niedrigster Stufe köcheln lassen und immer wieder umrühren. Das Ghee ist fertig, sobald das Wasser vollständig verdampft ist, d.h. das beim Köcheln kein Wasserdampf mehr aufsteigt und sich kein weiterer Schaum mehr bildet.
4. Butter in ein Haushaltstuch oder einen Kaffeefilter geben und in ein großes Schraubglas absieben.
5. Glas verschließen und das Ghee abkühlen lassen.

Gut zu wissen:

Aus 250 g Butter entsteht ca. 180 g Ghee.

Ghee besitzt den Vorteil, viel länger haltbar zu sein als Butter. Auch außerhalb des Kühlschranks ist Ghee, wenn es sachgemäß hergestellt wurde, luftdicht und trocken gelagert wird, neun bis zehn Monate haltbar. Im Kühlschrank hält Ghee etwa 15 Monate.

Im Grunde handelt es sich bei Ghee und Butterschmalz um das gleiche Endprodukt. Der Unterschied liegt meist nur in der Herstellungsdauer.