

# Ghee, geklärte Butter, „flüssiges Gold“, ayurvedische Butter

## Zutaten (für ca. 400 g)

500 g Butter (mild gesäuert)  
Kaffeefilter oder Küchenpapier  
Sieb  
Moltontuch  
Schraubgefäß

## Zubereitung

1. Zuerst die Butter kurz aufkochen lassen und dann auf sehr niedriger Temperatur ca. 15-20 Min. nur leicht köcheln lassen. Es soll nicht zu stark kochen, sonst gibt es gebräunte Butter.
2. Als nächstes trennt man das Milcheiweiß von der Butter. Dazu benutzt ihr entweder einen Kaffeefilter (wie ich ihm Video) oder Küchenpapier. **Vorsicht:** Kaffeefilter neigen dazu durchzureißen, wenn man zu stark rührt!

Variante Kaffeefilter: befestigt den Kaffeefilter mit einem Haushaltsgummi über einem geeigneten Gefäß, z.B. einem Messbecher. Nun die flüssige Butter hineingießen. Das Milcheiweiß sollte im Kaffeefilter zurückbleiben.

Variante Küchenpapier: kleidet ein Sieb doppelt mit Küchenpapier aus und stellt es in ein großes Gefäß (eine Glaskanne ist z.B. gut geeignet). Nun die flüssige Butter hineingießen. Das Milcheiweiß sollte im Küchenpapier zurückbleiben.

3. Für die zweite Runde nehmt ihr das Moltontuch und kleidet damit euer Sieb aus. Gießt die Flüssigkeit durch das Sieb in einen Behälter und filtert dadurch das restliche Milcheiweiß heraus. Dieser Schritt ermöglicht ein hochwertiges Ghee, da fast alle Milcheiweißpartikel herausgefiltert werden.
4. Das fertige Ghee in ein sauberes Schraubglas eingießen und geöffnet (!) komplett abkühlen lassen.

**Warum sollten man Ghee benutzen? Ghee ist gut für....**

- Haare, Haut, Gehirn, Darm und Leber
- Unterstützt beim Abnehmen
- Wird in der ayurvedischen Küche als Grundzutat benutzt
- Hält mind. 10 Monate (ihr müsst es nicht in den Kühlschrank stellen)
- Kann sehr hoch erhitzt werden (von 200°C bis 250°C – das hängt davon ab wie rein das Ghee ist)

# KÜCHENSCHMIDE

