

CARALETHICS

Adventskalender



Herzlich willkommen zu Deinem 9. Päckchen



Selbstgemachtes Ghee

Ghee ist geklärte Butter. Es ist von Milcheiweiß und Milchzucker befreit und enthält praktisch auch kein Wasser mehr.

Das macht es besonders lange haltbar (auch ungekühlt). Ghee ist hoch erhitzbar und eignet sich daher zum Beispiel zum Braten besser als ernährungsphysiologisch zwar hochwertigere aber nicht so hitzebeständige Öle. Der Rauchpunkt von Ghee liegt erst bei ca. 205°C im Vergleich zu Butter (ca. 175°C) und auch teilweise deutlich über dem von kaltgepressten Ölen. Außerdem bilden sich nicht so schnell schädliche Transfettsäuren wie beim Erhitzen von Pflanzenölen mit einem hohen Anteil von mehrfach ungesättigten Fettsäuren (die grundsätzlich sehr gesund sind, nur eben nicht so hoch erhitzbar).

Ghee ist in der basischen Ernährung erlaubt und ist wie Butter als neutral einzustufen.

Kokosfett hat ähnliche Brat-Eigenschaften wie Ghee, bringt jedoch meist eine deutliche Kokos-Note mit. Bei manchen Gerichten passt das toll, bei anderen stört es manchmal ein wenig, wobei das natürlich Geschmacksache ist.

Ghee stammt aus der Ayurvedischen Küche und wird hierzulande teilweise sehr teuer verkauft. Aber wusstest Du, dass Ghee vom Grundprinzip her nichts anderes ist als unser Butterschmalz, nur dass Ghee den traditionellen Hintergrund der indischen Heilkunst hat?

Das bedeutet, Du kannst anstatt zu Ghee auch zu Butterschmalz greifen, wenn es Dir um die Brateigenschaften geht. Allerdings gibt es viele, die dem selbstgemachten Ghee einen deutlich besseren Geschmack zuschreiben. Es hat einen großartigen Aroma!

Auch Du kannst Dein Ghee selbst herstellen, was fast schon ein bisschen meditativ ist. Probier es einfach aus!



Das brauchst Du:

Butter (gerne bio)

1 Topf, in den die Butter auf den Boden passt

1 Löffel zum Abschöpfen (ein Esslöffel genügt meist)

1 steriles Einmachglas*

Küchenpapier, Mull oder ein Kaffeefilter

1 feines Sieb

*Samt Deckel für 10 Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser auskochen, danach kopfüber auf einem sauberen Geschirrtuch abtropfen lassen - es muss alles ganz trocken sein, bevor das Ghee hinein gefüllt wird.

Achtung: Sauberkeit ist extrem wichtig! **Alle Utensilien** sollten richtig sauber und am besten steril sein. Der Löffel zum Abschöpfen sollte aus Metall sein und kann mit dem Glas ausgekocht werden, gleiches gilt für das Sieb. Plastik und Holz eignen sich daher nicht so gut.

Auch Küchenpapier, Kaffeefilter oder Mull müssen top sauber sein.

Zubereitung:

Die Butter im Topf bei niedriger Temperatur vorsichtig schmelzen.

Ganz kurz aufkochen - die Butter darf nicht beginnen zu bräunen.

Danach lässt Du die Butter bei wieder deutlich reduzierter Temperatur vor sich hinköchelnd. Dabei entstehen kleine Bläschen.

An der Oberfläche bildet sich nach einiger Zeit weißer Schaum - das ist geronnenes Milcheiweiß. Bis es soweit ist, kann es 25 bis 35 Minuten dauern. Das variiert etwas, weshalb Du unbedingt ein wachsames Auge auf alles haben solltest.

Diesen Schaum schöpfst Du mit einem Löffel kontinuierlich ab, bis kaum noch etwas davon im Topf ist und sich auch kein neuer mehr bildet.

Ist der Topfinhalt klar und steigt kein Wasserdampf mehr auf (weil kein Wasser mehr im Fett ist), bist Du fast fertig.

Auf dem Topfboden siehst Du wahrscheinlich Ablagerungen, das ist Molke.

Eiweißreste und Molke werden durch das nachfolgende Filtern entfernt.

Nimm den Topf von der Herdplatte und stell das Glas, in welches Du das Ghee füllen willst, auf ein feuchtes Tuch.

Gieße nun das heiße Ghee **VORSICHTIG** durch das mit einer Lage Küchenpapier oder Mull ausgelegte Sieb, wobei Rückstände im Filter hängen bleiben. Das Ghee, welches in das Glas läuft, muss klar sein.

Sei bitte wirklich ganz vorsichtig und verbrenne Dich nicht mit dem heißen Fett!

Ghee abkühlen lassen, fertig.

Aufbewahrung

Ghee kann, muss aber nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden. Ohne Kühlung sollte es bei luftdichter Verpackung für ca. 9 Monate haltbar sein, im Kühlschrank bis zu 15 Monate. Wenn das nicht der Fall ist (zum Beispiel wenn es ranzig riecht), war die Butter noch nicht ausreichend geklärt. Bei Schimmelbildung waren die Utensilien, die zur Herstellung verwendet wurden, nicht richtig sauber. Es kommt aber auch darauf an, wie oft etwas aus dem Glas entnommen wird, wie oft Luftkontakt besteht, etc.

Sobald Dir an dem Ghee etwas nicht mehr gut oder frisch vorkommt, schmeiß es weg.

Mein Tipp: Mach nicht zu viel auf einmal. Du kannst mit einem Päckchen Butter (250 g) starten. Wenn es verbraucht ist, machst Du einfach neues Ghee.

*Viel Spaß beim Zubereiten!
Vergiss nicht, morgen Dein Türchen zu öffnen!*

Zum Newsletter anmelden und nichts mehr verpassen:

[Hier klicken](#)