

Ghee kochen.

Ghee ist von unschätzbarem Wert für die ayurvedische Küche.

Es hat aber auch andere vielseitige Anwendungsgebiete, z. B. als Hautmittel, als Verjüngungsmittel, zur Reinigung des Körpers von Ablagerungen, für Augenbäder, Fußmassagen und als Trägersubstanz für Heilkräuter.

Heute geht es darum Ghee aus Butter herzustellen. In diesem Prozess werden der Butter die Proteine und das Wasser entzogen. Es entsteht ein Reinfett, welches höher erhitzbar sowie haltbarer ist und sich gut zum Braten eignet.



Du nimmst Butterstücke (Süß- oder Sauerrahmbutter) und gibst sie in einen Topf. Dann lässt Du die Butter im Topf bei sehr kleiner Hitzezufuhr schmelzen. Wenn die Butter zerflossen ist stellst Du die kleinstmögliche Stufe an Deinem Herd ein. Je nach Menge im Topf köchelt, blubbert und knistert die Butter jetzt 30 + x Minuten vor sich hin. Es entsteht Schaum auf der Flüssigkeit.



Nach einer Weile nimmst Du den Schaum mit einem Löffel ab, dadurch beschleunigt sich der Kochvorgang. Ich verwerfe dann diesen Schaum.



Die Flüssigkeit unter dem Schaum sollte goldgelb klar sein, d. h. Du siehst bis auf den Grund des Topfes. Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen den restlichen Schaum durch ein Mulltuch oder Küchentrepp zu filtern, z. B. in dem Du ein Küchentrepp in ein Haarsieb legst und sicher über einem hitzebeständigen Gefäß aus Ton oder Glas befestigst.

Gieße das flüssige Fett durch das Filterpapier. Der restliche Schaum bleibt auf dem Papier zurück und Du erhältst reines leckeres hausgemachtes Ghee.

Ich lasse das Ghee zuerst bei Zimmertemperatur mit geöffnetem Deckel abkühlen und dann für eine Nacht im Kühlschrank stehen.

Auf diese Weise ist das Ghee über Wochen haltbar.

Viel Freude beim Herstellen, verzehren und verwenden.

Team Mahanbir