



## GHEE

*„eine unentbehrliche Voraussetzung für die ayurvedische Küche“*

### ZUTATEN:

je nach gewünschter Menge etwa 10 Stk. Sauerrahm-Butter (man sagt, dass die Milchsäurebakterien darin, das Ghee noch wirksamer machen), es kann auch Süßrahm-Butter verwendet werden - auf jeden Fall in Bio-Qualität.

### ZUBEREITUNG:

Butter in einem Topf bei max. 100 Grad köcheln (evtl. Thermometer verwenden). Runterschalten und aufpassen: Öl potenziert die Wärme. Dauert insgesamt etwa 3 Stunden (bei weniger Butter verkürzt sich auch die Zeit). Immer beobachten, da die Temperatur laufend steigt! Am besten einen großen Topf mit dickerem Boden und die kleine Kochplatte verwenden und bei kleiner Einstellung köcheln lassen. Zuerst schäumt es sehr stark, man kann den Schaum abschöpfen, muss aber nicht sein. **Danach nicht mehr umrühren!!!!**

Das Eiweiß setzt sich auf dem Grund ab, am Anfang sieht es noch milchig aus. Abwarten: das Wasser perlt solange vom Grund auf bis keines mehr da ist, es hört zum Perlen auf.

### **Goldgelb muss es sein. Sieht aus wie Bier!!**

Es ist dann fertig, wenn Du einen Teller über den Topf hältst und dieser nicht mehr beschlägt (also keinerlei Wasser mehr vorhanden ist). Dann das Ghee vom Herd nehmen, etwa eine halbe Stunde abkühlen lassen und durch ein Tuch (es geht auch Küchenrolle, diese muss bei einer großen Menge jedoch zwischendurch ausgetauscht werden), ein Haarsieb und einen Trichter in Schraubgläser gießen. Erst nach dem Abkühlen verschrauben.

Ghee hält sich lange in der Speisekammer - bitte an einem kühlen, dunklen Ort lagern, nicht im Kühlschrank

***Lass es dir schmecken!***