

## *Die Herstellung von Ghee*

Ayurvedisches Butterfett; geklärte und gereinigte Butter

Man nehme:

Mehrere Stücke Butter (Ghee ist viele Wochen lang im Kühlschrank haltbar, nehmen Sie ruhig 4 - 6 Stücke Butter auf einmal, je nach Bedarf)

Die Butter bitte langsam in einem ausreichend großen Topf erhitzen, bis sie ruhig vor sich hin köchelt. Je nach Menge nimmt die Herstellung des Ghees nun einige Zeit in Anspruch.

Während des Kochvorganges setzt sich Schaum auf der Oberfläche ab, welchen Sie gerne abschöpfen können.

Bleiben Sie während des Kochvorganges in der Nähe und beobachten Sie die Entwicklung der vor sich hin köchelnden Butter, denn wenn das Ghee fertig ist, kann es unter Umständen schnell kippen und verbrennen.

Nachdem sich der Schaum auf der Oberfläche der köchelnden Butter abgesetzt hat, wird der Rest der Butter immer klarer, bis man irgendwann durch die goldgelbe Butterflüssigkeit hindurch bis auf den Grund des Topfes blicken kann. Auf dem Topfgrund hat sich nun ebenfalls etwas gebräuntes Butterfett abgesetzt, das ist normal.

Das Ghee ist fertig, sobald die Butter so klar ist, dass man bis auf den Grund des Topfes sehen kann und sie einen angenehmen, leicht popkornartigen Geruch verströmt.

Nun gießen Sie die gereinigte Butter durch einen Kaffeefilter ab in ein Glas hinein. Der abgesetzte Schaum sowie der Bodensatz bleiben im Kaffeefilter. Sobald die Butter im Glas abgekühlt ist, kommt das Ghee in den Kühlschrank, wo es nun ganz hart wird und über viele Wochen hinweg haltbar ist.