

## Ghee Rezept

Weit mehr als einfach nur ein Butterfett.

### Herstellung:

500 Gramm Butter vorzugsweise Biobutter.

Die Butter auf kleiner Hitze in der Pfanne schmelzen. Das ist circa die Stufe 2 eventuell auch die Stufe 3 des Kochherdes. Wenn notwendig ab und zu umrühren, damit die Butter nicht anbrennt, sondern goldgelb und klar bleibt.

Nach circa 45 Minuten hat sich der weisse Eiweisschaum an der Oberfläche verkrustet und kann mit einem Sieb abgeschöpft werden.

Giessen Sie nun das von dem Eiweiss befreite Butterfett durch ein feines Sieb das mit einer Gaze ausgelegt wurde in ein sauberes Glas.

Sollte sich noch etwas Restfüssigkeit am Boden der Pfanne befinden giessen sie diese bitte weg.

Das Ghee kann einige Wochen oder sogar Monate im Glas aufbewahrt werden.

### Verwendung von Ghee:

Der Ghee wird in der Ayurvedischen Küche zum anrösten der Gewürze benutzt. Die Gewürze die zuerst im Ghee angeröstet wurden entfalten so am besten ihren Geschmack und zusätzlich werden die heilenden Ätherischen Wirkstoffe der Gewürze freigesetzt.

In der ayurvedischen Heilkunde wird Ghee oft auch als Transmitter für Heilkräuter benutzt.

