Butterschmalz
Ghee

Viele indische Gerichte, vor allem solche aus dem Norden, verdanken ihr üppiges Aroma zumindest zum Teil dem Ghee, der indischen Variante des Butterschmalzes. Zu seiner Herstellung wird die Butter zunächst erhitzt, um das reine Butterfett und die festen Milchbestandteile voneinander zu trennen, dann lässt man das Ganze noch etwas köcheln, bis die milchigen Teile leicht bräunen, wodurch das Ghee ein nussiges Aroma bekommt, das es von dem normalerweise bei uns verwendeten Butterschmalz unterscheidet. Ghee wird von vielen indischen Köchen bevorzugt verwendet, weil es besonders aromatisch ist und auch bei hohen Temperaturen nicht verbrennt. Seines hohen Cholesteringehalts wegen wird es heute allerdings häufig durch pflanzliche Öle, wie z.B. Sonnenblumen- oder Erdnussöl, ersetzt. Sie können Ghee in indischen Lebensmittelläden kaufen, aber auch problemlos selbst herstellen.

Herkunft: Indien
Kategorie: Zutaten, Würzmittel

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 750 g
1 Kilogramm Butter



Ghee

Zubereitung
Die Butter in Würfel schneiden und in einem großen, schweren Topf bei schwacher Hitze langsam schmelzen lassen. Dabei Butter mit einem Löffel etwas bewegen, damit sie nicht braun wird. Wenn die Butter vollständig geschmolzen ist, die Hitze erhöhen und Butter einmal aufkochen lassen, bis sie schäumt. Dann die Temperatur reduzieren und die Butter 30 bis 40 Minuten offen sanft köcheln lassen. Dabei nicht mehr umrühren. Sobald sich die milchigen Teile goldgelb verfärbt haben und das Ghee so klar ist, dass man den Topfboden sehen kann, das Ghee durch ein feines Sieb, das mit einem Küchentuch ausgelegt ist, in ein sauberes Gefäß abseihen. Evtl. mehrmals abseihen, bis keine festen Teile mehr darin sind. Abkühlen lassen. Sie können Ghee monatelang an einem kühlen und trockenen Ort aufbewahren. Wenn Sie mit Ghee kochen oder frittieren, müssen Sie darauf achten, dass der Karai oder Topf immer trocken ist, sonst spritzt das Ghee. Sie können Ghee auch im indischen Spezialgeschäft kaufen, für Köche, die etwas Zeit

© 2026 coquina.de

sparen möchten, gibt es Ghee auch als Fertigprodukt.

© 2026 coquina.de