BEWUSST LEBEN · ACHTSAME KÜCHE

SCHRITT FÜR SCHRITT

Butter und Ghee selbst machen

Aus frischer Bio-Sahne zu goldenem Ghee, klassisch mit dem Schneebesen und im Thermomix

Tatjana van Eeden
SCHICKSALSMATRIX-RECHNER.COM

Inhalt

1 Frische Butter herstellen (inkl. Arm-Workout)

2 Aus der Butter Ghee klären

3 Frische Butter im Thermomix herstellen

4 Ghee im Thermomix klären

> Aus 500 ml Sahne entstehen etwa 200 g Butter, und daraus klärst du dein Ghee. Das Ghee ist die Basis für das ayurvedische Kurkuma-Porridge auf meinem Blog.

1. Schritt: Frische Butter herstellen

Inklusive Arm-Workout

ZUTATEN UND UTENSILIEN

- **Zutat:** 500 ml frische Bio-Schlagsahne (z. B. Demeter oder Bioland, ungekühlt oder leicht gekühlt, ohne Carrageen)
- **Utensilien:** eine große Schüssel, ein Schneebesen (oder Handrührgerät), ein feines Sieb, eiskaltes Wasser

SCHRITT FÜR SCHRITT

1. **Schlagsahne schlagen:** Gib die Sahne in eine große Schüssel. Schlage die Sahne kräftig mit dem Schneebesen. Erst entsteht steife Schlagsahne – einfach konsequent weiterschlagen.
2. **Fett und Flüssigkeit trennen:** Nach weiteren Minuten bricht die Emulsion: Es bilden sich gelbliche Fettklumpen (Butter) und eine wässrige Flüssigkeit (echte Buttermilch).
3. **Buttermilch abgießen:** Gieße die flüssige Buttermilch durch ein Sieb ab (du kannst sie direkt trinken oder zum Kochen verwenden).
4. **Butter waschen (wichtig für Haltbarkeit und Ghee):** Gib die butterigen Klumpen in eine Schüssel mit eiskaltem Wasser und knete sie mit den Händen durch. Das Wasser wird weißlich. Gieße es ab und wiederhole den Vorgang 2–3 Mal, bis das Wasser klar bleibt. So wäschst du den letzten Rest Molke heraus.
5. **Ergebnis:** Du hast jetzt ca. 200 g frische Bio-Butter!

2. Schritt: Aus der Butter Ghee klären

Goldenes Fett für deine Küche

UTENSILIEN

- ein kleiner Topf
- ein feines Sieb mit einem Kaffeefilter oder sauberen Baumwolltuch
- ein sauberes, absolut trockenes Schraubglas (z. B. das sterilisierte Sahne-Glas)

SCHRITT FÜR SCHRITT

1. **Butter schmelzen:** Gib deine selbstgemachte Butter in den Topf und lasse sie bei niedriger bis mittlerer Hitze langsam schmelzen.
2. **Köcheln lassen:** Sobald die Butter flüssig ist, schalte die Hitze herunter, sodass sie nur noch sanft köchelt. Es bildet sich weißer Schaum an der Oberfläche.
3. **Eiweiß klären:** Das Wasser in der Butter verdampft langsam (es knistert leicht). Nach etwa 10–15 Minuten setzt sich das Milcheiweiß als goldbraune Krümel am Topfboden ab und das Fett wird vollkommen glasklar und goldgelb.
4. **Abseihen:** Nimm den Topf vom Herd und lass das Fett 5 Minuten abkühlen. Gieße das flüssige Ghee durch das mit Tuch oder Filter ausgelegte Sieb direkt in dein trockenes Glas. Die braunen Eiweißkrümel bleiben im Filter zurück.
5. **Erkalten lassen:** Lass das Glas ohne Deckel bei Raumtemperatur vollständig abkühlen, bis das Ghee fest und leicht cremig wird. Erst dann verschließen.

> **Tipp:** Achte unbedingt darauf, dass kein Wassertropfen ins Glas gelangt – so ist dein selbstgemachtes Bio-Ghee monatelang selbst ohne Kühlung haltbar!

3. Frische Butter im Thermomix herstellen

Komfortabel und schnell

ZUTATEN

- 500 g Bio-Schlagsahne (gekühlt, ohne Carrageen)
- 500 g eiskaltes Wasser (zum Waschen)

ZUBEREITUNG

1. Rühreinsatz (Schmetterling) in den Mixtopf einsetzen.
2. Sahne in den Mixtopf geben und auf Stufe 4 schlagen.
3. **Hinweis:** Beobachte den Vorgang durch die Deckelöffnung. Nach ca. 2–3 Minuten trennen sich Butter und Buttermilch deutlich (das Geräusch ändert sich).
4. Den Schmetterling entfernen. Die Buttermilch mithilfe des Garkörbchens abgießen und auffangen (zum Trinken oder Backen).
5. **Butter waschen:** 500 g eiskaltes Wasser zur Butter in den Mixtopf geben und 10 Sek. / Stufe 4 spülen. Das Wasser durch das Garkörbchen abgießen. Diesen Vorgang noch 1-mal wiederholen, bis das Wasser klar bleibt.
6. Die Butter aus dem Mixtopf nehmen und im Garkörbchen oder einem Tuch gut ausdrücken.

4. Ghee im Thermomix klären

Ohne Rühren, ohne Anbrennen

ZUBEREITUNG

1. Die selbstgemachte Butter (ca. 200 g) in Stücken in den Mixtopf geben.
2. Ohne Messbecher auf den Deckel zu setzen: 30 Min. / Varoma / Stufe 1 schmelzen und köcheln lassen.
3. **Tipp:** Setze den Garkorb als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel, damit das Wasser aus der Butter verdampfen kann.
4. Nach Ablauf der Zeit das flüssige, goldene Ghee durch ein mit einem Kaffeefilter oder Baumwolltuch ausgelegtes Sieb in ein sauberes, trockenes Schraubglas gießen.

> Das passende Rezept für dein ayurvedisches Kurkuma-Porridge mit Dosha-Test findest du auf schicksalsmatrix-rechner.com in der Reihe „Bewusst leben – schadstofffrei im Alltag“.