

Butterschmalz

Zutaten | 1 Glas ca. 200 g

250 g	Butter
	1 Schraubglas

Zubereitungszeit: 15 Min.; Abkühlzeit: ca. 2 Std

Zubereitung:

- Butterschmalz lässt sich ganz einfach aus normaler Butter herstellen. Dabei werden Wasser und Milcheiweiß von reinem Butterfett getrennt. Das Ergebnis: aromatisches, hoch erhitzbares Fett – ideal zum Braten und Backen.
- Die Butter in ein hitzebeständiges Schraub- oder Weckglas geben und gut verschließen.
- Das Glas in einen Topf mit warmem Wasser stellen und die Butter langsam schmelzen lassen.
- Das Glas vorsichtig umdrehen. Beim Abkühlen trennt sich die Molke vom Fett.
- Das Glas im Kühlschrank vollständig fest werden lassen.
- Glas wieder öffnen und die flüssige Molke abgießen.
- Ergebnis: Übrig bleibt goldgelbes Butterschmalz – lange haltbar, aromatisch und perfekt zum Braten.

Tipp:

Butterschmalz (geklärte Butter, auch „Ghee“ genannt) hat in der Küche einige klare Vorteile und ist besonders gut für eine hausgemachte, regionale Küche geeignet:

- Butterschmalz hat einen sehr hohen Rauchpunkt und kann stark erhitzt werden (ca. 200–250 °C), ohne zu verbrennen. Es ist daher ideal zum Braten, Anbraten und Frittieren, z. B. für: Bratkartoffeln, Schnitzel, Pfannkuchen, Gemüsepfannen.
- Durch das Klären bleibt das aromatische Butterfett erhalten, während Wasser und Eiweiß entfernt werden. Ergebnis: ist ein voller Buttergeschmack, der stabil beim Braten bleibt.
- Da Wasser und Milchbestandteile entfernt sind, ist Butterschmalz lange haltbar und bleibt auch ohne Kühlung relativ stabil.
- Viele Menschen vertragen Butterschmalz besser als Butter, weil Milchzucker (Laktose) fast vollständig entfernt und das Milcheiweiß stark reduziert ist. Für viele mit leichter Laktoseempfindlichkeit daher gut geeignet.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
900 kcal	99-100 g	0 g	0 g	2 mg