



hr1-DOLCE VITA

Daniela Wattenbach

## **Butter**

### **ZUTATEN für etwa 125 Gramm Butter**

400 g Sahne

1 sauberes Glas mit 1 l Fassungsvermögen

### **ZUBEREITUNG**

Füllen Sie die Sahne in das saubere Glas und schütteln Sie es so lange, bis sich in der Sahne ein Butterklumpen bildet. Das kann schon mal 10 Minuten dauern! Gießen Sie dann die dabei entstandene Buttermilch ab (aber bitte nicht wegschütten, sondern gut gekühlt trinken!).

Den Butterklumpen müssen Sie nun ordentlich unter kaltem Wasser auswaschen und zwar so lange, bis keine Buttermilch mehr herauskommt und das Waschwasser klar bleibt. Beim Waschen müssen Sie behutsam sein, da die Butter sehr weich ist. Drücken Sie am Ende das restliche Wasser sorgfältig heraus. Und fertig ist die Butter!

Jetzt können Sie Ihre Butter nach Belieben salzen oder ganz nach Ihrem Geschmack verfeinern. Mit ein paar frisch geschnittenen Kräutern lässt sich aus der selbst gemachten Butter eine Köstlichkeit zum Grillen zaubern.

Im Kühlschrank ist die Butter mehrere Tage haltbar. Oder Sie portionieren sie in kleine Stücke und frieren sie einfach ein.

Butter ist für mich in der Küche unverzichtbar. Ob beim Kuchenbacken oder einfach pur aufs Brot. Ich liebe Butter. Andererseits bin ich mir durchaus darüber im Klaren, dass Butter zu den Lebensmitteln mit einer schlechten CO<sup>2</sup>-Bilanz gehört. Allerdings möchte ich nicht darauf verzichten – Margarine stellt für mich keine Alternative dar, denn Pflanzenmargarine enthält oftmals Palmöl, das ich auf keinen Fall verwenden möchte. Als sollte man Butter nicht täglich essen und wenn, dann mit dem Bewusstsein, dass es sich dabei schon fast um einen „Luxusartikel“ handelt.



hr1-DOLCE VITA

Butter so herzustellen, wie es manche Milchbauern auch heute noch machen, ist nicht ganz einfach. Um Butter zu schlagen, brauchen Sie erst einmal frischen Rahm (Sahne). Den liefert aber nur die gute fette Rohmilch, die noch nicht erhitzt wurde. Falls Sie die Möglichkeit haben, bei einem Bauern frische Milch zu kaufen, lassen Sie diese mindestens einen halben Tag lang in einem Gefäß stehen. Der benötigte Rahm wird sich an der Oberfläche absetzen.

Um ein 250-Gramm-Stück Butter zu bekommen, wie Sie es aus dem Supermarkt kennen, brauchen Sie schon mal bis zu 8 Liter Frischmilch. Eine gute Alternative dazu bietet uns fertige Sahne. Achten Sie beim Kauf aber darauf, dass es sich um Sahne mit mindestens 30% Fettgehalt in Bio-Qualität handelt. Konventionelle Sahne enthält oftmals Carrageen (E407), das ist ein Verdickungsmittel und Emulgator. Dieses Carrageen verhindert, dass sich Rahm oben auf der Sahne bildet.

Rezept aus dem Buch:

**Daniela Wattenbach**

**Sauerteig & Wadenwickel: Das 1x1 für einen nachhaltigen Haushalt**

südwest Verlag

ISBN 978-3517099682