



LÉA LINSTER

DEUTSCHLAND KÜSST FRANKREICH



MEINE LIEBSTEN REZEPTE AUS BEIDEN LÄNDERN



G|U





BUTTER UND ÖLE

Butter

Ich liebe Butter – vor allem die hervorragende Butter aus Luxemburg. Unsere Böden sind besonders gut als Weideland geeignet. Das kann man in der »Beurre rose« schmecken, die noch immer nach einer traditionellen Rezeptur hergestellt wird.

Butter ist ein wertvolles Lebensmittel, mit dem man umzugehen wissen muss. Insbesondere Butter von Weidetieren enthält viel Vitamin E und Vitamin A.

Butter ist, wohldosiert, ein hervorragender Geschmacksträger. Da sie Geschmack und Geruch anderer Lebensmittel annehmen kann, sollte man sie luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. Durch die enthaltene Molke hat Butter einen niedrigen Rauchpunkt und sollte nie stark erhitzt werden. Für die Verwendung bei höheren Temperaturen eignet sich geklärte Butter, die man leicht selbst herstellen kann.

Geklärte Butter

Im Indischen nennt man sie Ghee, im Deutschen auch Butterschmalz, im Französischen »Beurre clarifié«: Gemeint ist geklärte Butter, die durch längeres Erwärmen und das Entfernen von Milcheiweiß und Milchzucker als sogenanntes Butterreinfett gut erhitzbar ist. Geklärte Butter kann man gut für den Vorrat zubereiten. Sie hält sich, luftdicht verschlossen, mehrere Wochen im Kühlschrank.

Zubereitung (250 g Butter):

1. Die Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze zerlassen. Den weißen Schaum der Molke, der sich auf der Oberfläche bildet, mit einem Löffel abschöpfen.

2. Das Butterfett vorsichtig durch ein mit Küchenpapier ausgelegtes Sieb gießen, sodass der milchige Bodensatz zurückbleibt. Die geklärte Butter sollte eine klare goldene Farbe haben.

Nussbutter

Als Nussbutter wird eine mild erwärmte, leicht angebräunte Butter bezeichnet, weil sie durch das Karamellisieren der Molke einen leicht nussigen Geschmack entwickelt. Sollte im Rezept »eine Nuss Butter« angegeben sein, sind Form und Größe gemeint. Wenn man mit einem Löffel etwas von einer zimmerwarmen Butter abnimmt, hat man eine Nuss: 20–30 Gramm.

Olivenöl

»Natives Olivenöl extra«, französisch »Huile d'olive extra vierge«, bezeichnet die höchste Güteklasse von Olivenöl. Es wird kalt gepresst, um seine wertvollen Inhaltsstoffe zu erhalten. Die Trübheit eines solchen Öls ist also ein Qualitätsmerkmal. Es gibt zahlreiche hervorragende Olivenöle – von mild bis fruchtig. Aber man muss sie finden. Ich verwende gerne die verschiedenen Varianten biologischen Olivenöls meiner Freunde von der Fattoria La Violla für meine Vinaigrettes, auf der Suppe oder auf meinem weißen Bohnenpüree.

Traubenkernöl

Traubenkernöl ist, auch wenn es kalt gepresst wurde, aufgrund seiner Reinheit gut erhitzbar. Ich verwende es zum Anbraten, für Pommes frites und Bratkartoffeln und auch für Emulsionen wie Mayonnaise.



(1)



(2)



(3)

(1) Das erstklassige Olivenöl meiner lieben Freunde von der Fattoria La Violla verwende ich für kalte Zubereitungen und niedrige Temperaturen beim Kochen.

(2) Für Nussbutter wird die Butter nur leicht erwärmt, bis sie bräunt. Durch das Karamellisieren der Molke entsteht der leicht nussige Geschmack.

(3) Geklärte Butter wird zum Schluss durch ein mit Mousseline oder Küchenpapier ausgelegtes Sieb gegossen. Das Ergebnis ist klar und goldfarben.