

Der Öl-Butter-Umrechner



Die Faustregel des Mengenverhältnisses zwischen Öl und Butter lautet 0,8:1. Da Butter aus ca. 80 % Fett und 20 % Flüssigkeit besteht, entsprechen 80 g Öl ca. 100 g Butter – um die gleiche Konsistenz zu erhalten muss dann noch im Teig die Flüssigkeit um 20 g reduziert werden.

| Ölmenge im Rezept | | Ersetzen durch Butter | Flüssigkeit reduzieren |
|-------------------|-------|---------------------------------|---------------------------|
| Öl ml | Öl g | | |
| 50 ml | 45 g | 56 g | - 11 g |
| 75 ml | 68 g | 85 g | - 17 g |
| 85 ml | 80g | 100 g | - 20 g |
| 100 ml | 90 g | 112 g | - 22 g |
| 125 ml | 113 g | 141 g | - 28 g |
| 150 ml | 135 g | 169 g | - 34 g |
| 175 ml | 158 g | 198 g | - 40 g |
| 200 ml | 180 g | 225 g | - 45 g |
| 250 ml | 225 g | 281 g | - 56 g |
| 300 ml | 270 g | 337 g | - 67 g |



Erklärt an einem Beispiel:

Der Kuchen benötigt laut Rezept 125 ml Öl, das entspricht ca. 113 g Öl. Um dieses Öl zu ersetzen, benötigt man 141 g Butter und muss zusätzlich die Flüssigkeit im Rezept (z. B. Milch oder Wasser) um 28 g reduzieren (damit man umgerechnet auf 113 g Öl kommt).

Falls mal eine Zahl fehlen sollte, kann man die im Rezept angegebene Ölmenge einfach im Verhältnis von 80 % Öl zu 100 % Butter ersetzen. So kann man die korrekten Mengen ganz einfach selbst ausrechnen: Falls die Öl-Menge in Milliliter angegeben ist, rechnet man zunächst aus, wie viel Gramm dies entspricht. Die Öl-Menge (113 g) müssen nun 80 % der benötigten Buttermenge entsprechen. Um das herauszufinden muss man die gewünschte Ölmenge durch 0,8 teilen. Dies ergibt die Butter-Menge in Gramm (141 g). Damit der Teig die gleiche Konsistenz erhält, müssen nun noch die 20 % Differenz von der Flüssigkeit im Rezept abgezogen werden. Dazu rechnet man die Butter-Menge (141 g) mal den Faktor 0,2 (= 28 g). Um dieses Ergebnis reduziert man dann die Flüssigkeit im Rezept.

Nicht alle Rezepte geben das Öl in Milliliter an, sondern in g. In diesem Fall kann man die entsprechende Butter-Menge direkt ausrechnen. Hier gleich eine passende Tabelle mit den häufigsten Angaben in Gramm.

Öl und Butter Verhältnis Tabelle in Gramm

| Öl g im Rezept | Ersetzen durch Butter | Flüssigkeit reduzieren |
|-------------------|---------------------------------|---------------------------|
| 50 g | 62 g | -12 g |
| 75 g | 94 g | -19 g |
| 100 g | 125 g | -25 g |
| 125 g | 156 g | -31 g |
| 150 g | 188 g | -38 g |
| 175 g | 219 g | -44 g |
| 200 g | 250 g | -50 g |
| 250 g | 312 g | -62 g |
| 300 g | 375 g | -75 g |

