

Öl, Butter, Schmalz: So kriegt jedes Bratgut sein Fett weg

Veröffentlicht am: 17.08.2016, 9:13

Pressemitteilung von: **Gourmet Connection GmbH // Vanessa Nühren**

Der eine schwört, ohne Butterschmalz schmeckt das Schnitzel nur halb so gut, beim anderen kommt nur kaltgepresstes, unraffiniertes Olivenöl an die Gemüsepfanne. Aber mit welchem Fett lässt sich was am besten braten, und welche Rolle spielt die Hardware für das Kochergebnis?

Frankfurt, August 2016. Ist Fett wirklich essenziell, wenn Steak, Fisch oder Gemüse aus der Pfanne gelingen sollen? Das kommt auf die Hardware an. Hat man unbeschichtetes Kochgeschirr, in dem sich die Wärme möglicherweise nicht optimal verteilt, hilft auch reichlich Fett oft nicht, um das Anhängen zu verhindern. Ist die Pfanne hochwertig, verfügt sie also über gleichmäßige Hitzeverteilung und eine polierte Oberfläche, kommt man mit weniger Fett aus und erhält einen guten Antihafteffekt und schöne Röstaromen. Arbeitet man mit Öl, Schmalz oder Butter, gilt zu beachten: Fett ist nicht gleich Fett. Die Lipide haben unterschiedliche Rauchpunkte, können also verschieden hoch erhitzt werden. Dabei beschreibt der Rauchpunkt entgegen des weit verbreiteten Glaubens nicht die Temperatur, bei der sich Fett oder Öl zersetzen, sondern den Punkt, an dem flüchtige Komponenten verdampfen und es tatsächlich beginnt, stark aus der Pfanne zu rauchen. Dabei können sich ungesunde chemische Substanzen bilden, weshalb man seine Pfanne beim Vorheizen gut im Auge behalten sollte.

Am empfindlichsten sind hochwertige kaltgepresste Öle, deren Rauchpunkt nicht durch einen Raffinadeprozess nach oben verschoben wurde. So hält es unraffiniertes Sonnenblumenöl in einer Pfanne mit maximal 100 Grad Celsius aus, Distelöl schafft es immerhin bis 130 Grad. Butter enthält viel Wasser und Proteine, die leicht verbrennen und dem Fett eine bittere Note geben können. Heißer als rund 175 Grad Celsius sollte man sie also nicht werden lassen, während man mit Butterschmalz auf bis zu 205 Grad gehen kann. Olivenöl als Bratfett ist nicht jedermanns Sache, die meisten verwenden es vor allem für den Geschmack und bei moderater Hitze von rund 150 Grad. Wenn es mal heißer werden soll, eignet sich geschmacksneutrales Kokos- oder Erdnussöl, das bei zwischen 200 und 230 Grad raucht. Der Champion ist übrigens Avocadoöl, es lässt sich auf bis zu 270 Grad Celsius erhitzen.

Wer auf Kalorien achtet oder aus gesundheitlichen Gründen nur wenig Fett verwenden darf, lässt die Pfanne über moderater Hitze warm werden und pinselt währenddessen das Bratgut hauchdünn mit Öl ein. Alternativ kann man Backspray verwenden, um die Pfanne auszukleiden. Hat man eine hochwertige unbeschichtete Pfanne von All-Clad, braucht man bei mittlerer Hitze nur wenig Fett. Der Grund: Die Oberfläche der Produkte wird mehrfach maschinell und von Hand poliert, so dass die optimale Porengröße erreicht und das Anhaften von Lebensmitteln minimiert wird. Wann eine Pfanne heiß genug ist, um das Bratgut hineinzugeben, erkennt man übrigens ganz leicht: Einfach einen Tropfen Wasser in das Kochgeschirr fallen lassen. Tanzt er auf der Oberfläche, kann es losgehen.

Die richtige Hardware

An der Frage, ob die Pfanne beschichtet oder unbeschichtet sein sollte, scheiden sich die Geister. "Erfahrungsgemäß arbeiten viele Profis lieber mit unbeschichtetem Kochgeschirr", erklärt George Henrici von All-Clad. "Da wird das Bratgut krosser, es bilden sich Röstaromen und man bekommt einen tollen Fleischsaft. Außerdem hält eine unbeschichtete Pfanne praktisch ewig." Laien bevorzugen oft beschichtete Produkte, bei denen Steak, Fisch und Co. weniger anhängen. Wichtig bei der beschichteten Pfanne: Nicht mit spitzen Gegenständen in das Kochgeschirr gehen und nicht überhitzen. Generell gehören Pfannen nicht in die Spülmaschine; wenn man es doch mal tut, sollte man, besonders

in unbeschichteten Pfannen, danach ein wenig Öl erhitzen und sie anschließend mit Küchenkrepp abwischen. Egal, wie pfleglich man mit einer beschichteten Pfanne umgeht, irgendwann bekommt sie Kratzer. Daher bietet All-Clad für 20 bis 30 Euro, je nach Pfannengröße, in Zusammenarbeit mit einem Dienstleister einen Wiederbeschichtungsservice an.

All-Clad ist ein amerikanischer Ultrapremium-Kochgeschirrproduzent, der all seine Produkte in einem patentierten Mehrschichtverfahren herstellt. Die drei Serien Stainless, Copper-Core und Stainless with d5 Technology funktionieren auf allen Herdarten inklusive Induktion, außerdem gibt der Hersteller auf all seine Produkte eine lebenslange Garantie.

Weitere Infos und Bestellmöglichkeiten unter www.all-clad.de

Das Profi-Kochgeschirr der Firma All-Clad aus Pennsylvania, USA, nutzen weltweit die besten Köche wie die Drei-Sterne-Chefs Thomas Keller oder Daniel Boulud, in Deutschland arbeiten Harald Wohlfahrt, Tim Raue oder Wolfgang Becker mit den hochwertigen All-Clad-Produkten. Durch die Verbindung von verschiedenen Metallschichten und Legierungen verteilt sich die Wärme in den Pfannen und Töpfen optimal und sorgt für höchste Präzision beim Kochen. Das induktionsgeeignete, technisch ausgefeilte und aufwendig hergestellte Küchenwerkzeug überzeugt durch extreme Haltbarkeit auch unter hoher Belastung und ein zeitloses, edles Design.

Pressekontakt

Frau Vanessa Nühren
Praktikant

Gourmet Connection GmbH

Münchener Str 45
60329 Frankfurt am Main, Deutschland

Telefon: +49 - 69 - 25 78 12 8 - 0

E-Mail: vnuehnen@gourmet-connection.de

Website:

Firmenportrait

Gourmet Connection ist eine international tätige Marketing- und Kommunikations-Agentur mitten in Frankfurt, die sich auf die Bereiche Essen & Trinken, Genuss, Hotellerie & Tourismus mit kulinarischem Schwerpunkt und Lebensart spezialisiert hat. Wir bieten innovative Marketing- und Kommunikationslösungen für die Märkte in Deutschland, Österreich und der Schweiz an, um Menschen und Marken nachhaltig in Szene zu setzen.

Wichtiger Hinweis:

Für diese Pressemitteilung sowie das Bild- und Tonmaterial ist allein der jeweils angegebene Herausgeber verantwortlich. In der Regel ist dieser der Urheber der Presstexte sowie der angehängten Bild und Informationsmaterialien. Das TRENDKRAFT-Pressportal ist für den Inhalt dieser Pressemitteilung nicht verantwortlich und übernimmt keine Haftung für die Korrektheit oder Vollständigkeit der dargestellten Meldung. Die Nutzung von hier archivierten Informationen zur Eigeninformation und redaktionellen Weiterverarbeitung ist in der Regel kostenfrei. Vor der Weiterverwendung sollten Sie allerdings urheberrechtliche Fragen mit dem angegebenen Herausgeber klären. Eine systematische Speicherung dieser Daten sowie die Verwendung auch von Teilen dieses Datenbankwerks sind nur mit schriftlicher Einwilligung durch das TRENDKRAFT-Pressportal gestattet.

Des Weiteren beachten Sie bitte unseren Haftungsausschluss unter: <https://trendkraft.io/haftungsausschluss>