



Das richtige Fett zum Braten

Native / kaltgepresste Öle

Hochwertige, kaltgepresste (native) Öle sind zum Kochen und Braten nicht zu empfehlen, da diese nicht ausreichend hitzestabil sind und bei zu starkem Erhitzen verbrennen. Es entwickeln sich dabei Teerharze, die sich mit der Zeit in die Pfannenoberfläche einbrennen. Deshalb sind die nativen Öle zum Braten nicht zu empfehlen.

Butter / Margarine

Butter und Margarine sollten nicht zu stark erhitzt werden, da beide Fette nicht ausreichend hitzebeständig sind. Die ideale Temperatur ist folgendermaßen zu erkennen: Beim Erhitzen entstehen kleine Bläschen, da der Wasseranteil verdunstet. Sobald die Butter / Margarine wieder „ruhiger“ und klar wird, ist der richtige Zeitpunkt, um das Bratgut hinzuzugeben. Butter und Margarine eignen sich für Temperaturen zwischen 150 – 170 °C für Eier- und Mehlspeisen, Fisch oder Paniertes.

Butterschmalz

Butterschmalz ist nahezu wasser- und eiweißfrei und spritzt somit beim Backen kaum. Daher ist Schmalz besonders auch zum scharfen Braten zu empfehlen. Butterschmalz kann bei Temperaturen zwischen 190 – 210 °C für Fleisch, Frittieren und Verfeinern von Speisen eingesetzt werden.

Pflanzenöle

Gängige Öle wie z.B. Rapsöl, Sonnenblumenöl, Distel- oder Mischöl sind für hohe Temperaturen geeignet, jedoch sollte Überhitzung mit Rauchentwicklung vermieden werden. Pflanzenöle sind für Temperaturen zwischen 190 – 220 °C geeignet und für alle Speisen, besonders aber Fleischgerichte und Frittiertes zu verwenden.

Pflanzenhartfette

Pflanzenhartfette werden meist in Platten (Palmin, Biskin) angeboten und bestehen in der Regel aus Palmkern oder Kokosfett. Das Fett ist hochehitzbar, gut portionierbar und ideal für alles, was schnell knusprig braun werden soll. Die Hitzebeständigkeit liegt zwischen 190 – 220 °C und Pflanzenhartfette eignen sich für Fleischgerichte und Frittiertes.

Geheimtipp Reinigung: Backpulver

Sollte dir einmal etwas in der Pfanne anbrennen, kannst du einen Teelöffel Backpulver und Wasser hinzugeben und das Ganze richtig heiss werden lassen. Danach sollte sich das Angebrannte lösen.

<http://blog.bleywaren.de/das-richtige-fett-zum-braten/>