



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

Huch volle Pfanne



Foto Klaus Rupp

Lecker und Kross

Kross anbraten und eine leckere Sauce kochen? Geht ganz einfach:

In eine Pfanne hochoerhitzbares Fett / Öl geben („zum Braten“: Rapsöl, Sonnenblumenöl, Sesamöl, Erdnussöl, Pflanzenfette, Butterschmalz,...) und soweit erhitzen, dass es nicht anfängt zu qualmen. Jetzt die zu bratenden Stücke nacheinander in die Pfanne geben, aber immer nur halb so viele, wie in die Pfanne passen könnten. Aus zwei wichtigen Gründen:

Die Temperatur sinkt ansonsten zu stark ab, aus dem Bratvorgang würde ein Kochvorgang, und zweitens treten aus dem Bratgut (mehr oder weniger) Säfte aus, die ebenfalls zu einem Kochvorgang führen. Eine herrlich krosse Kruste würde so „erfolgreich“ verhindert. Deshalb: ist die erste (kleine) Ladung angebraten, diese aus der Pfanne nehmen, auf Küchenkrepp entfetten, ggf. etwas neues Öl nachfüllen, heiß werden lassen und die weiteren Pfannenladungen ebenso anbraten. Zum Abschluß den Pfannenboden mit Wein (weiß oder rot), trockenem Wermut oder Fleisch- bzw. Gemüsefond ablöschen. Damit werden die herrlichen Röststoffe abgelöst und bilden die Grundlage für köstliche Saucen.

Rezepte zum Kochtipp

[Bayerische Fleischpflanzerl](#)

[Kalbsfrikadellen](#)

[Kalbsfrikadellchen](#)

[Zucchini paniert](#)