



AUF DEN PUNKT ZUBEREITET



Braten in der Pfanne

Grundregeln: „Rasch anbraten
– langsam fertig braten.“

Je dicker die Fleischstücke sind, desto mehr muss die Hitze beim fertig Braten reduziert werden. Tranchen sollten beim Braten in der Pfanne nur einmal gewendet werden.



PRAXISTIPP:

- Fleischstücke ca. 10 Minuten vor dem Braten zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen.
- Tupfen Sie das Fleisch sorgfältig ab, bevor Sie es in die Pfanne legen, da es dann besser bräunt und das Fett nicht so sehr spritzt.
- Verwenden Sie fürs Braten nur hitzebeständige Fette.
- Überhitzen Sie das Fett keinesfalls. Das verdirbt den Geschmack und es können gesundheitsschädliche Substanzen entstehen.
- Braten Sie Fleischstücke immer zuerst auf der fettreichen Seite an – das spart Bratfett.
- Je magerer und dicker die Tranche ist, desto weniger Hitze sollte beim Braten verwendet werden.
- Wichtig ist, dass Sie das Fleisch bei hoher Hitze schnell anbraten, da sich dadurch die Fleischporen an der Oberfläche schließen und das Fleisch saftig bleibt.
- Bestäuben Sie Naturschnitzel, Koteletts etc. nach dem Würzen sparsam mit griffigem Mehl. So entsteht beim Braten eine zart knusprige Kruste.

Steaks richtig braten

Steaks, Medallions, Koteletts etc. werden in einer gut erhitzten Pfanne (aus Edelstahl oder Gusseisen mit dickem Boden), deren Boden mit wenig Fett bedeckt ist, rasch angebraten (etwas 180°C). Der optimale Zeitpunkt zum Wenden ist dann gegeben, wenn an der Oberfläche des Fleisches der Saft aus den Poren tritt und sich viele kleine Ansammlungen von Flüssigkeit in den Unebenheiten der zerklüfteten Fleischfläche bilden.

Wichtig: Fleisch nur einmal wenden und fertig braten, bis an der angebratenen Oberfläche ebenfalls der Saft auszutreten beginnt. Danach unbedingt 3-5 Minuten ruhen lassen. So entspannt sich das gebratene Fleisch und ist im Kern leicht rosafarbig und wunderbar saftig.

