

ANBRATEN MIT ÖL ODER FETT

..... So gelingt's in der Pfanne



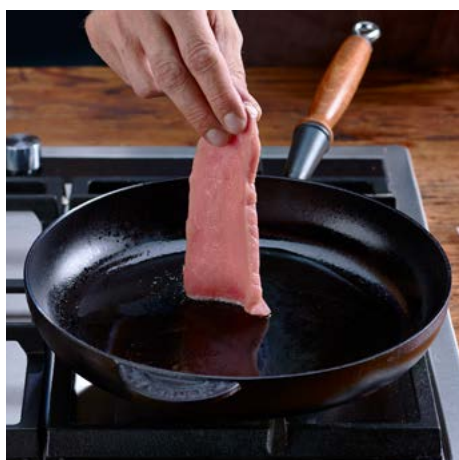
Was ist HOLL-Rapsöl und HO-Sonnenblumenöl?

Beide Öle werden aus speziell gezüchteten Pflanzen gewonnen. Diese Pflanzen verfügen über eine hohe Menge an Ölsäure und dafür wenig hitzeempfindliche Linolsäure. HOLL steht für «High Oleic/ Low Linolenic» und die Abkürzung HO für «High Oleic». Beide Öle sind fast geschmacklos, sehr hitzestabil und eignen sich deshalb bestens fürs Anbraten mit hoher Hitze.



Wann ist Bratbutter die beste Wahl?

Bratbutter, auch eingesottene Butter oder Butterschmalz genannt, ist hitzestabil bis knapp 200 °C. Bratbutter kommt immer dann zum Einsatz, wenn dem Fleisch ein köstliches Butteraroma verliehen werden soll. Normale Butter verfärbt sich beim Erhitzen schnell braun und erreicht ihren Rauchpunkt bereits bei 175 °C. Sie ist deshalb zum Braten weniger geeignet.



Wann ist das Öl in der Pfanne heiss genug?

Es gibt zwei einfache Möglichkeiten, wie du überprüfen kannst, ob das Öl in der Pfanne heiss genug fürs scharfe Anbraten ist. Entweder schwenkst du die Pfanne kurz hin und her. Ist das Öl dünnflüssig wie Wasser, so hat es die richtige Temperatur erreicht. Oder du machst es so: Halte ein Stück Fleisch ins Öl. Wenn es zischt und brutzelt, ist es heiss genug. Von Tests mit Wassertropfen raten wir dir ab, denn dabei kann dir heisses Öl auf die Haut spritzen.