Küchenpapier entschärft Frittiertes und Paniertes

Es ist wahrlich kein Geheimnis: Frittierte Lebensmittel sind echte Kalorienbomben, weil ihre Hülle viel vom Frittierfett aufsaugt. Auch Paniertes hat's in sich. Die Panade besteht aus Brot und wird beim Braten mit Fett getränkt. Gerade bei Fisch oder Huhn enthält das «Drumherum» sogar mehr Kalorien als das «Innendrin». So geht der Kalorienvorteil dieser an sich schlanken Eiweisslieferanten schnell verloren. Aber selbst bei diesen scheinbar hoffnungslosen Fällen lässt sich was machen.

Frittiertes und Paniertes gibt nämlich einen Teil des Fettes wieder ab, wenn es mit saugfähigem Papier in Kontakt gerät. Fritten und Puffer, Wienerschnitzel und Nuggets, die auf Küchenpapier gebettet und damit abgetupft werden, verlieren so einige Kalorien. Am besten klappt's, wenn die Speisen noch heiss sind.

Dieser Schritt lässt sich nötigenfalls so lange wiederholen, bis nur noch wenig Fett auf dem Papier zurückbleibt. Am Geschmack der Speisen ändert das glücklicherweise nichts.

Auch knusprig gebratenem Frühstücksspeck kann diese Methode noch einige Fett-Kalorien abgewinnen. Was das Braten in der Pfanne nicht rausschwitzt, saugt das Küchenpapier weg. Einfach den noch heissen Speck darin einwickeln. Mit dem wenigen Fett, das ihm danach noch bleibt, lässt es sich gut leben.