

Kalorienbewusste Köche haben was auf der Pfanne

Bei Grossmutter empfing stets eine gehörige Portion brutzelnden Schmalzes die rohe Speise in der Pfanne. Was Oma nicht wissen konnte: Fleisch, Fisch und Eierspeisen lassen sich auch mit nur ganz wenig Fett oder gar ganz ohne Schmierstoff braten. Was es dazu braucht, sind Pfannen mit hochwertigen, nicht haftenden Beschichtungen.

↳ Für Fleisch und Geflügel bieten sich Stahlpfannen mit spiegelglatter Chrombeschichtung an. Diese werden sehr heiss, was dem Gargut zu einem knusprigen Äusseren verhilft. Dazu braucht es nur ganz wenig Fett. Ideal: Olivenöl.

↳ Dank dem hochwertigen Pfannenboden brennt nichts an. Trotzdem bleiben Fleischrückstände am Belag haften. Diese lassen sich aber leicht mit Bouillon oder Wein lösen. Das ergibt eine köstliche Sauce, die mit einem Minimum an Fett ein Maximum an Geschmack liefert.

↳ Eierspeisen gelingen in Pfannen mit Teflonbelägen sogar ganz ohne Fett. Sollte doch mal was haften bleiben, hilft kohlenensäurehaltiges Mineralwasser. Dieses bildet ein Wasserdampfkissen, worauf Spiegeleier und Co. garen, ohne zu haften.

↳ Fettarme Bratmethoden sparen Kalorien und besitzen noch weitere Vorteile: Die Küche bleibt frei von Fettspritzern und die Pfanne ist schneller wieder sauber.