

Braten in der Pfanne

Wenn es schnell gehen soll, kann man das Braten in der Pfanne allem anderen vorziehen. Es ist eine rasche Methode mit gleicher Wirkung. Jedoch ist hier zu erwähnen, dass die Gerichte dem Fett in der Pfanne länger ausgesetzt sind.

Das Braten in der Pfanne ist wahrscheinlich die einfachste und beliebteste Art der Fleischzubereitung und wird im Fachbereich als „Kurzbraten“ bezeichnet. Für das Braten in der Pfanne eignen sich am besten Fleischstücke mit einer kurzen Garzeit. Hierzu zählen z.B. Schnitzel, Steaks und andere kleine, bzw. dünne Fleischstücke. Diese können je nach Belieben auch paniert oder mehliert angebraten werden.

Zunächst sollte man aber vorrangig darauf achten, ob das Fleisch viel oder wenig Eigenfett enthält. Ist wenig Fettanteil vorhanden, so sollte man ein wenig Butterschmalz oder Pflanzenöl in die Pfanne geben, damit das Fleisch nicht zu fettig wird. Wenn das Fett in der Pfanne eine hohe Temperatur erreicht hat und zu zischen beginnt, kann die Temperatur ein wenig niedriger eingestellt und das Fleisch in die Pfanne gegeben werden.

Bevor man das Fleisch in die Pfanne geben kann, sollte man es zunächst kalt abspülen, dann von eventuell störendem Fett befreien, anschließend richtig abtupfen und je nach Wunsch mit verschiedenen Gewürzen oder einfach mit Salz und Pfeffer würzen. Man sollte beachten, dass das Fleisch in der Pfanne eine sehr kurze Garzeit hat und sich die Poren des Fleisches schnell schließen. Das wenden des Fleischstückes und das knusprige, oder nicht zu krosse anbraten sollte beachtet werden.

Empfehlenswert ist es, das Fleisch erst zu wenden, wenn es

sich leicht von der Bodenfläche der Pfanne lösen lässt. Im Normalfall sollte es dann eine goldbraune Kruste haben. Das Fleisch darf leicht zu rösten beginnen, allerdings sollte man aufpassen, dass es nicht anbrennt. Im Übrigen wird das Fleisch besonders zart, wenn es nach dem anbraten einige Minuten zugedeckt in der Pfanne bleibt. Die Restwärme der Kochplatte kann hier optimal genutzt werden.

Übrigens steigt durch das verwenden von Fett der Energiegehalt des jeweiligen Fleischstückes und der intensive Geschmack. Das Braten in Topf & Pfanne ist die beliebteste Kochtechnik, da diese auch am einfachsten ist und die wenigsten Fehler gemacht werden können. Außerdem schmecken gebratene Lebensmittel aus der Pfanne mit der richtigen Würzung sehr gut. Je nach Belieben ist es auch empfehlenswert, Zwiebeln oder andere Gemüsesorten in die Pfanne zu geben. Das Fleisch nimmt die Aromen auf und hat anschließend einen noch besseren Geschmack. Wenn man das gebratene Fleisch anrichten möchte, sollte man es vorsichtshalber vorher leicht abtupfen, um es von überschüssigen Fett zu befreien. Ein „See“ von Fett und Öl auf dem Teller sind nicht sehr appetitanregend.

Palatschinken oder auch Würste und Steaks sollen nur einmal gewendet werden. Andere Gerichte, wie zum Beispiel Filets oder Hühnerkeulen werden gerne in der Pfanne heraus gebraten, weil sie dadurch goldbraun werden und deren Fleisch saftig bleibt.

[Zurück zu den Kochtechniken](#)