

# Frittieren

Beim dem Kochvorgang des Frittierens schwimmen die zu garenden Lebensmittel in heißem Fett und werden auf diese Art und Weise gebraten bzw. fertig gegart. Im Prinzip ist das frittieren ähnlich wie der Kochvorgang anzusehen, allerdings erhält man durch das heiße Fett anders als beim Wasser eine deutlich höhere Temperatur, als beim kochen mit dem Wasser.

Das Fett bekommt meist eine Temperatur von 140 bis 190 Grad und verleiht dem Lebensmittel eine schöne knusprige Umhüllung. Für diese Kochtechnik eignen sich am besten Pflanzenöl oder Schmalz. Bei dem frittieren von Lebensmitteln ist es besonders wichtig, die richtige Temperatur zu verwenden.

Ist das Fett zu kühl, so zieht das Fett in das Gemüse oder Fleisch ein und macht es „labberig“, ist das Fett zu heiß (das bedeutet um die 180 Grad), können ungesunde Stoffe entstehen und einziehen. Die giftigen Stoffe die auf diese Weise entstehen können sollte man nicht missachten, denn sie werden für Krankheiten wie Parkinson, Schlaganfall und Lebererkrankungen verantwortlich gemacht.

Erhitzt man das Fett nicht zu stark, so kann dieses (wie man beispielsweise aus Restaurants oder „Pommesbuden“ kennt) mehrmals verwendet werden. Am besten eignen sich kohlenhydratreiche Lebensmittel zum frittieren. Diese wären insbesondere Kartoffeln und anderes Gemüse, sowie Fisch und Fleisch. Bei letzterem sollte man am besten paniertes oder mit Teig umhülltes Fleisch verwenden, da sonst kaum Kohlenhydrate vorhanden sind.

Am besten benutzt man relativ kleine Gemüse oder

Fleischstücke, damit diese auch komplett gegart werden können. Das frittieren von Lebensmitteln wird unter anderem auch beim Fondue vollzogen. Natürlich sind die wohl bekanntesten frittierten Lebensmittel die Pommes Frites Kroketten und Krapfen.

[Zurück zu den Kochtechniken](#)