

BRATPFANNEN

BRATEN OHNE FETT ODER FETTARM IN DER CHROMNICKELSTAHLPFANNE

VORGEHEN

- » Leere Pfanne auf $\frac{3}{4}$ der Maximalkochstufe erhitzen.
- » Hitzetest machen → Wenig Wasser hineinspritzen, wenn die Wassertropfen in der Pfanne hin und her tanzen, ist die richtige Temperatur erreicht.
- » Eventuell Öl oder Bratbutter in die heisse Pfanne geben und verteilen.
- » Hitze auf $\frac{1}{2}$ der Maximalkochstufen reduzieren.
- » Ungewürztes Fleisch (Zimmertemperatur) hineinlegen. Das Fleisch klebt an, bitte haben Sie Geduld bis sich eine Bratkruste gebildet hat!
- » Braten bis sich das angeklebte Fleisch wieder von selber löst.
- » Fleisch wenden. Das Fleisch klebt am Anfang wieder an, bitte haben Sie Geduld!
- » Weiter braten bis es sich wieder löst.
- » Würzen
- » Fleisch aus der Pfanne nehmen und den Boden der Pfanne mit heissem Wasser bedecken. Die Pfanne mit dem Wasser auf eine kühle Stelle des Herdes stehen lassen. Nach dem Essen kann die Pfanne mühelos gereinigt werden. Bei starker Verschmutzung etwas Spülmittel dazugeben und einweichen bis sich die Rückstände entfernen lassen.

ODER

- » Fleisch aus der Pfanne nehmen und mit Wein oder Bouillon eine Sauce zubereiten, die Bratreste lösen sich ohne Mühe aus dem Pfannenboden.

WICHTIGER HINWEIS

Dieses Vorgehen ist nicht geeignet für Leber und Rösti.