

Fettgebackenes

Kategorien: Info

Zutaten für: 1 Keine Angabe

Anleitung:

Frittieren ist das Backen in heissem Oel oder Fett bei einer Temperatur zwischen 160 und 180 Grad. Bis auf wenige Ausnahmen muss das, was man frittieren will, mit einer Schutzschicht aus Ausbackteig oder Paniermehl umhüllt werden. Die Schutzschicht muss sehr sorgfältig erstellt werden, damit das Frittiergut im heissen Fett sich nicht öffnet und bei wasserhaltigem Inhalt zum Spritzen führt.

Wir haben in der Sendung eine Friteuse verwendet, nicht zuletzt aus Sicherheitsgründen. Ausserdem lässt sich die Temperatur des Fettes bei einer Friteuse genau einstellen. Die Grossmutter hat zum Frittieren ihre Bratpfanne verwendet, die richtige Frittiertemperatur hat sie dadurch festgestellt, dass sie einen hölzernen Kochlöffel eintauchte. Wenn sich am Stiel kleine Bläschen gebildet haben, war die Temperatur richtig.

Zum Frittieren gibt es im Handel eigens Frittieröl. Ein weiteres Öl, das sich eignet, ist Erdnussöl. Ausserdem wird oft Palmfett verwendet. Wir haben auf den Rat von Herrn Dr. Worm Butterschmalz genommen. Natürlich hat das Fett auch Auswirkungen auf den Geschmack der Speise. Auch in dieser Hinsicht empfiehlt sich Butterschmalz. Wichtig ist die richtige Temperatur des Frittierrfettes. Bei einer Temperatur von 170 bis 180 Grad nimmt das Frittiergut nicht mehr als 2% Fett auf. Ist das Fett zu kalt, saugt sich der Ausbackteig bzw. die Panade mit Fett voll (bis 20%). Ist das Fett bzw. Öl zu heiss, verbrennt die äussere Schicht, während das Innere nicht gar wird.

Die Frittierzeit beträgt zwischen 3 und 15 Minuten. Am besten richtet man sich nach der Bräunung der äusseren Schicht. Dann sollte man das jeweils erste frittierte Stück probieren.

Wenn man das Frittierfett bzw. -öl nach Gebrauch, noch warm, aber nicht mehr heiss filtert, kann man es mehrere Male verwenden. Eine Entsorgung findet am besten dadurch statt, dass man das Fett bzw. Öl, ehe es unbrauchbar wird, zum Braten oder Kochen verwendet.

Vorsicht beim Umgang mit dem heissen Fett. Es besteht Verletzungs- und Brandgefahr. Vor allem haben Kinder nichts beim Frittieren verloren!