

MARTIN
KINTRUP



ZS VERLAG

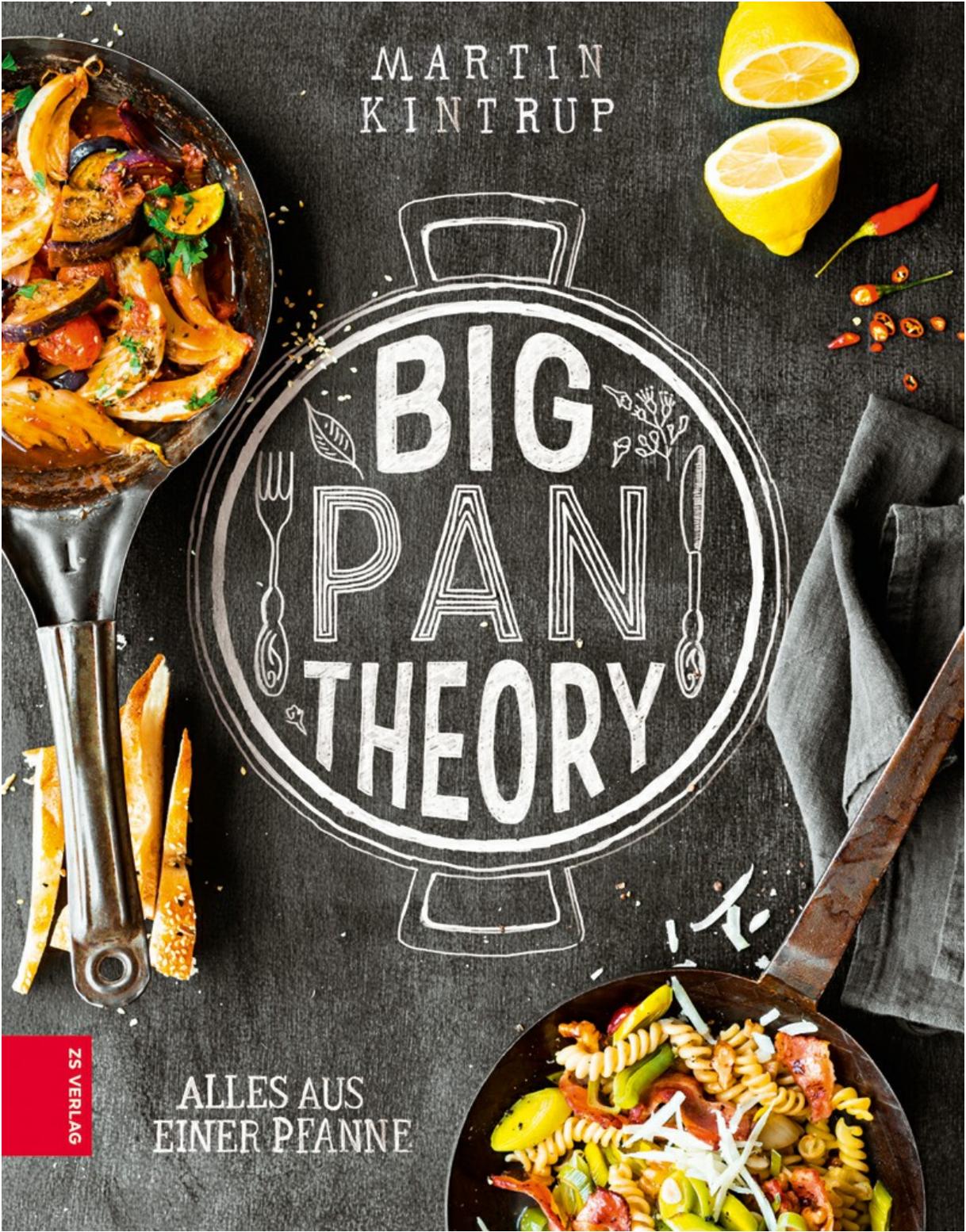
ALLES AUS
EINER PFANNE

MARTIN
KINTRUP

BIG
PAN
THEORY

ALLES AUS
EINER PFANNE

ZS VERLAG



MARTIN KINTRUP



IHR WEGWEISER

Ob Rahmgulasch mit Pilzen, Mango-Garnelen-Curry oder flambierte Crêpes: Die besten Rezepte für leckere „One-Pan-Wonder“ gibt es hier - also: An die Pfanne, fertig, los!

EINE FÜR ALLE(S)?

Gusseisen, Schmiedeeisen oder doch lieber Edelstahl? Die „kleine Pfannenkunde“ sagt, welche Pfanne wofür passt.

SCHMECKT WIE BEI MUTTI

Klassiker & Hausmannskost Käsespätzle, Filetpfanne und Backfisch liebte man schon als Kind - hier werden sie modern in Szene gesetzt.

Kochclub Méditerranée

Mittelmeer & Orient - ein Auszug aus der Speisekarte:

Italien grüßt mit einem Antipasti- Gemüse-Carpaccio

Spanien lädt ein zu einer Paella especial Frankreich präsentiert sich mit einer Spinat-Ziegenkäse-Galette

Der Orient verführt den Gaumen mit einem würzigen Kichererbsen-Hähnchen-Salat

FÜR KULINARISCHE WELTENBUMMLER

Asia & Texmex

Holen Sie sich die Welt in Ihre Küche mit gesunden Asiapfannen, bunten CURRYS und würzig gefüllten Fladen aus Mittelamerika,

DAS ERSTE EXTRA DES TAGES

Frühstück & Brunch

Pancakes, karamellisierter Obstsalat und getrüffeltes Tomaten-Rührei Da strahlen Morgenmuffel über das ganze Gesicht, und Langschläfer werden zu Frühaufstehern.

Süße Geheimnisse

Desserts & Gebäck

Flambierte Heidelbeer-Crêpes, Bratapfel-Crumble

oder

Frittiertes Vanilleeis mit Himbeer-Coulis

und

vieles mehr ... Da schlägt das Herz aller Naschkatzen höher!

5 Superwissen-Seiten

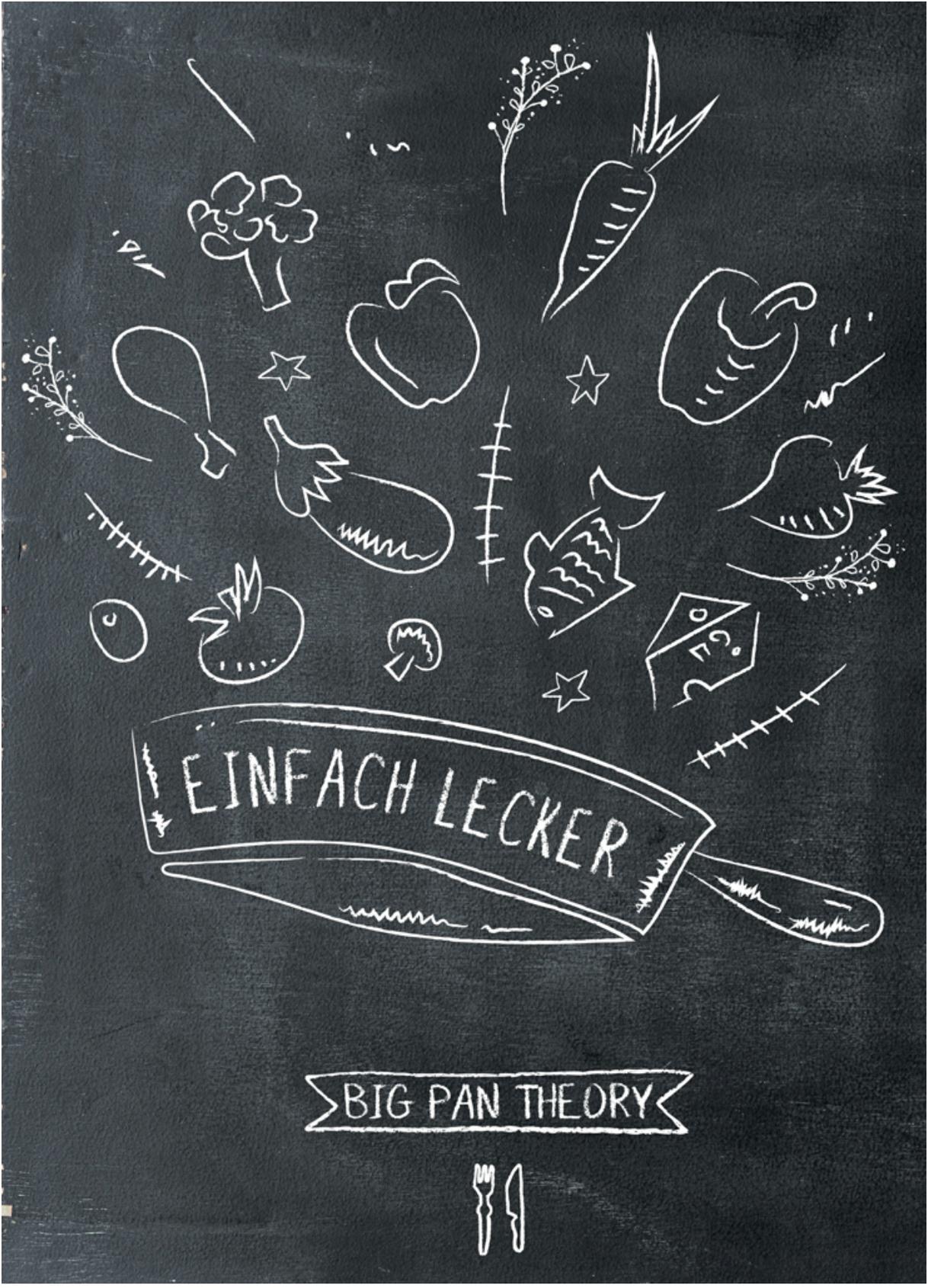
Steaks und Schnitzel - so werden sie perfekt!

Die Welt der Kräuter

Für die richtige Würze

Gewusst wie - Karamellisieren, Rösten & Co.

Pfannenpannen



EINFACH LECKER

BIG PAN THEORY



Einfach Pfanntastisch!

Big Pan, das bedeutet Big Fun in der Küche und Big Genuss auf dem Teller. Ob geröstetes Müsli am Morgen, Chicken-Wraps FÜR UNTERWEGS oder One-Pan-Pasta am Mittag: Ich zeige Ihnen, was eine Pfanne alles draufhat! Egal zu welcher Tageszeit, egal ob mit FLEISCH, FISCH oder VEGETARISCH, SÜSS oder HERZHAFT. Manche Überraschung ist dabei garantiert. Am Nachmittag wartet ein knuspriger BRATAPFEL-CRUMBLE zum Kaffee, herrlich aromatisches MANGO-GARNELEN-CURRY ist EIN HIGHLIGHT am Abend, später – zum Knabbern – locken raffiniert gewürzte gebrannte Cashewkerne – alles GANZ EASY in nur einer Pfanne zubereitet. So kochen Sie VÖLLIG STRESSFREI, und die Küche gleicht garantiert nie wieder einem Schlachtfeld. Daneben versorge ich Sie mit allerlei Know-how rund ums BRATEN, DÜNSTEN UND FRITTIEREN ... und gebe Ihnen damit eine kleine Einführung in die Wunder der Big Pan Theory!

Also, nichts wie ran an die Pfanne!

Viel Spaß wünscht

Martin Kintrup

KLEINE PFANNENKUNDE

EINE FÜR
ALLE(S)?

Guss-, Schmiedeeisen
oder Edelstahl?

BIG PAN THEORY



A Short Pan Theory

Pfannen gibt es mittlerweile in allen erdenklichen Ausführungen mit vielerlei Materialkombinationen in Böden und Beschichtungen und mit verschiedenen Brateigenschaften. Folgende Grundtypen können aber unterschieden werden.

Guss- oder Schmiedeeisen

Eisenpfannen sind sehr langlebig, nahezu unkaputtbar, absolute Allrounder und ideal für die Zubereitung von Bratkartoffeln und Steaks, besonders als Grillpfanne mit gerillter Bratfläche. Während sich bei den etwas rauen gusseisernen Pfannen von selbst über die Zeit eine Patina bildet, die das Bratgut vor dem Anbacken schützt, müssen schmiedeeiserne Pfannen zu Beginn der Nutzung aktiv eingebrannt werden. Dafür die Pfanne mit Bratfett, Kartoffeln und Salz so lange erhitzen, bis Boden und Bratgut richtig dunkel geworden sind – genaue Anleitungen dazu finden Sie in den Infomaterialien beim Kauf einer entsprechenden Pfanne. Anschließend die Pfanne mit heißem Wasser spülen und abtrocknen. Bei den weiteren Bratvorgängen bildet sich dann nach und nach eine immer bessere Beschichtung aus. Nach dem Braten dann immer nur mit Küchenpapier und etwas Salz ausreiben und zur Lagerung mit Öl einreiben. Schmiedeeiserne Pfannen werden wegen der guten Handhabung im Dauergebrauch gerne von professionellen Köchen verwendet. Achtung: Niemals auf zu kleinen Herdplatten erhitzen. Durch die Temperaturunterschiede von der Mitte zum Rand der Pfanne kann sich der Boden verziehen. Da Eisenpfannen nicht beschichtet sind, sollten die Speisen nach dem Braten nicht für längere Zeit in den

Pfannen bleiben, da sie sonst mit dem Metall reagieren können und so die Korrosion fördern.

Edelstahl

Die robusten Edelstahlpfannen haben keine besonders gute Wärmeleitung. Durch Sandwichböden, in denen andere Materialien wie Aluminium oder Kupfer eingearbeitet sind, wird diese jedoch stark verbessert. Was auf den ersten Blick ein Nachteil ist, sorgt gleichzeitig für eine gleichmäßige Wärmeabgabe und gute Brateigenschaften. Besonders gut eignen sich die Pfannen daher für Schmorgerichte und Pfannkuchen, bei starker Hitze aber auch für Kurzgebratenes. Im Gegensatz zu anderen Pfannen können Edelstahlpfannen mit Spülmittel gereinigt werden und danach mit einem Küchentuch trocken gerieben werden. Mein Handling-Tipp für ungeduldige Köche: Anbraten bei zu geringer Temperatur und zu frühes Wenden des Bratguts verzeiht die Pfanne nicht – dann backt alles an, Frust ist garantiert! Die richtige Zubereitung: Die Pfanne so kräftig erhitzen, bis ein Löffel Wasser, der in die Pfanne gegeben wird, als ein Tropfen auf der heißen Oberfläche tanzt. Sobald der Tropfen verdampft ist, Fett oder Öl in die Pfanne geben und das Bratgut darin anbraten, bis es sich von alleine vom Boden löst, dafür immer mal wieder mit dem Pfannenwender testen. Dann wenden und fertig braten.

Antihafbeschichtet

Der Klassiker, die sogenannte Teflon-Pfanne mit Polytetrafluorethylen-Beschichtung (PTFE), ist zwar auf den ersten Blick praktisch, hat aber einige entscheidende Nachteile. Die Beschichtung ist sehr kratzempfindlich und daher schnell hinüber. Außerdem verträgt sie keine starke Hitze. Daher findet in ihr die sogenannte Maillard-Reaktion, die

für den besonderen Geschmack von Gebratenem sorgt, nicht statt. Für Spiegeleier oder Pfannkuchen ist sie jedoch perfekt geeignet und zudem mit Küchenpapier blitzschnell gereinigt. Pfannen mit neuartiger Keramikbeschichtung sind wesentlich robuster und kratzfester und können zudem stark erhitzt werden. In ihnen gelingen alle klassischen Zubereitungen sehr gut. Achten Sie jedoch beim Kauf unbedingt auf robuste Qualität. Emaillebeschichtungen sind keine klassischen Antihaftbeschichtungen, haben aber eine reduzierte Haftung. Sie sind Allrounder und haben in allen Bereichen gute Brateigenschaften. Grundsätzlich ist anzumerken, dass in Beschichtungen häufig Stoffe verarbeitet werden, die im Körper gesundheitsschädlich wirken können, z.B. Kobalt oder Antimon in Emaillebeschichtungen. Dass diese sich teilweise lösen können, wurde in verschiedenen Tests nachgewiesen. Wer dahingehend Bedenken hat, sollte auf Eisen- oder Stahlpfannen ausweichen. Unter den beschichteten Pfannen sind Keramikpfannen die beste Wahl.

Weitere Pfannentypen

Kupferpfannen sind besonders in Frankreich und in der professionellen Küche beliebt. Das liegt an ihrer perfekten Wärmeleitfähigkeit. Daher benutzen Profiköche sie auch gerne auf dem Gasherd, auf dem sie blitzschnell heiß sind. Da Kupfer schnell mit anderen Stoffen reagiert, sind die Innenseiten der Pfannen stets beschichtet, entweder mit Zinn, Edelstahl oder Keramik. Auch Aluminium hat eine sehr gute Wärmeleitfähigkeit und noch dazu ein sehr geringes spezifisches Gewicht. Daher werden Aluminiumpfannen immer beliebter. Diese sind ebenfalls immer beschichtet. Deshalb gelten bei ihnen die gleichen Handling-Tipps und Einschränkungen wie bei anderen antihaftbeschichteten Pfannen.

Pfannenzubehör

Für die Pfannenküche braucht es nicht allzu viel. Ein Pfannenwender ist unerlässlich. Während dieser bei Eisen- und Stahlpfannen ruhig aus Metall sein darf, sind bei anderen Materialien zur Vermeidung von Kratzern Holz- oder Kunststoffwender zu bevorzugen. Für die Zubereitung von Fleisch empfiehlt sich zudem eine Zange, mit der das Wenden von empfindlichen Steaks perfekt gelingt. Abgerundet wird das Pfannenzubehör durch einen Schaumlöffel, mit dem Frittiergut aus dem heißen Fett gehoben werden kann.



KAPITEL

1

SCHMECKT
WIE BEI
MUTTI

Klassiker & Hausmannskost

BIG PAN THEORY









