

Worauf ist beim Bratpfannenkauf zu achten?

Ich verwende für alles Anzubratende eine antihaftbeschichtete Bratpfanne (mit modernster Beschichtung). Nun höre ich aber, dass diese für sehr hohe Temperaturen eigentlich nicht geeignet sei. Ist das so? Und warum?

Monika Neidhart, Hauswirtschaftslehrerin und Fachjournalistin MAZ/FH
Luzerner Zeitung 2.6.2018

Eine Bratpfanne, die für alle Speisen geeignet ist, gibt es nicht. Antihaftbeschichtete Bratpfannen sind für das Zubereiten von Speisen entwickelt worden, die niedrige oder mittlere Temperaturen benötigen (Omeletten, Spiegeleier, Paniertes, Fisch, Aufwärmen von Teigwaren). Die Beschichtungen, die meist aus PTFE (Polytetrafluorethylen) oder Keramik bestehen, ermöglichen ein fettarmes oder gar fettfreies Kochen. Das Nahrungsmittel klebt nicht an und verbrennt weniger schnell.

Empfindliche Beschichtung

Hohe Hitze und Kratzer (durch spitze Gegenstände beim Rühren oder Wenden des Garguts) zerstören die Beschichtung. Auch das Waschen in der Abwaschmaschine ist nicht zu empfehlen. Die Hitze und das Spülmittel greifen die Beschichtung an, die Antihafte Wirkung geht verloren. Um die Pfanne weiter benutzen zu können, müsste in diesen Fällen mehr Öl zugegeben werden.

Bei der Herstellung wird das PTFE mit Druck auf das Material der Pfanne aufgetragen. Die Antihaftbeschichtung wird also von den zahllosen kleinen Unebenheiten des Pfannengrundmaterials festgehalten, weshalb die Oberfläche meist nur wenig kratzfest ist. Ob eine zerkratzte Teflonpfanne gefährlich ist oder nicht, ist umstritten. Erhitzt man eine leere Teflonpfanne über längere Zeit auf mehr als 350 Grad, entweichen giftige Dämpfe. Im normalen Kochalltag erreicht man diese Temperatur jedoch nicht.

Für das Anbraten bei hoher Hitze sind unbeschichtete Chromstahlbratpfannen, Gusseisenpfannen oder Kupferpfannen geeignet. Dank der hohen Temperatur bilden sich bei Plätzli, Geschnätzelttem oder bei einem Bratenstück mehr Röstaromen und ein intensiverer Geschmack. Zugleich verhindert die Kruste das Austreten von Flüssigkeit, das Fleisch bleibt saftig. Diese Pfannen können zudem die Hitze besser speichern. In einer unbeschichteten Bratpfanne kann selbstverständlich auch auf niedriger Stufe gegart werden. Allerdings braucht es dann bei Omeletten, Paniertem und ähnlichen Gerichten mehr Öl und mehr Kocherfahrung, damit die Speisen nicht anbrennen.

Gute Bratpfannen haben einen eher hohen Anschaffungspreis. Doch bei richtiger Handhabung und Pflege sind sie sehr dauerhaft. Um die richtige Bratpfanne auszuwählen, ist es wichtig, die eigenen Kochvorlieben zu kennen – braucht es dafür hohe oder niedrige Anbrattemperatur?

Lohnenswerte Qualität

Ein besonderes Augenmerk gilt der Beschaffenheit des Griffs und dem Gewicht der Bratpfanne, das sich bis zu einem Kilo unterscheiden kann. Nehmen Sie die Pfanne

in die Hand. Wie gut liegt Ihnen der Griff in der Hand? Ist er gut isoliert, oder könnten Sie die heisse Pfanne nur mit einen Topflappen anfassen? Qualitativ hochwertige Pfannen bleiben formstabil, der volle Kontakt mit der Herdplatte bleibt bestehen. So entsteht kein Energieverlust.

Ein weiteres Qualitätsmerkmal ist die gleichmässige Temperaturverteilung. So kann ein Aluminiumkern dafür sorgen, dass sich die Hitze bis an den Rand verteilt und die Speisen auch von den Seiten her erhitzt. Dieses Kriterium ist allerdings für Laien nicht so einfach überprüfbar. Eine Beratung in einem guten Haushaltsgeschäft lohnt sich daher schon deshalb. Schliesslich ist auch zu beachten, dass die Bratpfanne für die jeweilige Herdart (Induktion, Glaskeramik etc.) geeignet ist.