

allerdings viel Fett zum Braten, damit nichts anbrennt. Edelstahl leitet die Hitze weniger gut als Aluminium, deshalb sollte der Boden einer Edelstahlpfanne aus mehreren Schichten leitfähiger Materialien wie Aluminium oder Kupfer bestehen. Es gibt auch Edelstahlpfannen mit einer Emailbeschichtung: Emailpfannen lassen sich stark erhitzen und sind robust und pflegeleicht. Allerdings ist die Antihafte Wirkung nicht sehr hoch. Schmiedeeiserne Pfannen sind wahre Allrounder, die sich für alles eignen. Sie sind schwer, lassen sich aber schnell und hoch erhitzen und halten die Hitze auch gut. Sie eignen sich für alle Herdarten und dürfen auch in den Backofen, weil sie einen ofenfesten Griff haben. Sie haben keine Beschichtung, aber beim Gebrauch

bildet sich mit der Zeit eine natürliche Beschichtung – die Pfannen werden also durch häufige Benutzung immer besser! Achtung: nie mit Spülmittel reinigen!

Gusseiserne Pfannen haben im Prinzip ähnliche Eigenschaften wie schmiedeeiserne, brauchen aber länger, um heiß zu werden und sind meist dicker und darum noch schwerer. Auch sie werden durch Gebrauch immer besser – wenn man sie nicht mit Spülmittel säubert!

Kupferpfannen sind die teuersten Pfannen, und das aus gutem Grund: Keine andere Pfanne leitet die Wärme so gut. Außerdem reagieren sie sehr schnell auf mehr oder weniger Hitzezufuhr (ideal für den Gasherd), sind angenehm leicht und sehr lange haltbar. Da Kupfer aber mit manchen

Lebensmitteln reagiert, sind die Pfannen häufig mit einer PTFE (Teflon)-Beschichtung oder mit Edelstahl versehen. Die meisten Kupferpfannen eignen sich nicht für den Induktionsherd.



DIE BESCHICHTUNG

Die meisten beschichteten Pfannen

sind mit einer Antihafbeschichtung (meist Teflon genannt) ausgestattet. Sie dürfen nicht zu stark erhitzt werden. Manchmal ist darunter eine keramische Spritzschicht, die die Kratzfestigkeit der Antihafbeschichtung erhöht. Diese Pfannen werden oft als Titanpfannen bezeichnet. Die Alternative sind keramische Antihafbeschichtungen. Pfannen mit dieser Beschichtung lassen sich stärker erhitzen.

DAS BRATEN

Eine gewisse Hitze muss die Pfanne schon erreichen, damit Gemüse und Co. in ihr richtig braten und nicht nur sanft gedünstet werden. Zu heiß darf sie aber auch nicht sein, das schadet der Pfanne, und die Zutaten verbrennen, bevor sie gar sind. Die

richtige Hitze erkennt man am besten so: ein paar Tropfen Wasser in die Pfanne geben. Wenn sie hin- und hertanzen, ist die Hitze gut. Wenn sie zischen und gleich verdampfen, ist die Hitze zu hoch; die Pfanne kurz vom Herd ziehen. Achtung: vor allem beschichtete Pfannen leer nicht länger als 3 Min. erhitzen, Kochgeschirr auf Induktionsherden niemals leer erhitzen.

DAS REINIGEN

Die meisten Hersteller empfehlen, die Pfanne nicht mit Spülmittel zu reinigen, sondern nur mit heißem Wasser gut zu spülen und mit einem Tuch auszureiben. Bürsten sind sowieso tabu! Reine Eisen- und Gusseisenpfannen ohne Beschichtung sollte man nach dem Trocknen noch