

Was ist das Braten genau ?

Braten ist trockenes Garen bei starker Hitze. Dabei entstehen durch die Maillard-Reaktion an der Oberfläche des Bratguts Verbindungen aus Eiweißen, Fetten und Zuckern, die für die Bräunung und den typischen Geschmack verantwortlich sind

Braten ist trockenes Garen bei starker Hitze. Dabei entstehen durch die Maillard-Reaktion an der Oberfläche des Bratguts Verbindungen aus Eiweißen, Fetten und Zuckern, die für die Bräunung und den typischen Geschmack verantwortlich sind



Wie Brate ich richtig ?

Damit eine schöne Kruste entsteht und Fleisch köstliche Röstaromen erhält, braten Sie es zunächst „scharf“ von beiden Seiten an, d.h. bei hoher Temperatur. Wenn die Pfanne dampft, ist sie heiß genug, um scharf anbraten zu können. Pfanne nicht zu hoch erhitzen: Denn dadurch gehen Aroma- und Nährstoffe verloren. Außerdem ist es wichtig das man das richtige Equipment benutzt und darauf achtet das es

Kann ich Brokkoli braten ?

Ja! Brokoli könnt ihr braten, mit wenig Fett da es sogar vorteilhaft ist, da wenige Vitamine verloren gehen ca 7-10 % zudem, gibt es mehr Geschmack ab, aber man muss bedenken der Brokkoli ist nicht den zu 100 % durch.

VORTEILE & NACHTEILE

- | | |
|------------------------------|--|
| - Es bilden sich Röstaromen | - nimmt viel Zeit in Anspruch |
| - vorteilhaft für Geschmack | - Auf Dauer ungesund z.B. jeden Tag Schnitzel oder Steak |
| Schöne Bräune | - Gefährlich wegen dem Fett, beim Braten |
| - Vitamine bleiben enthalten | - nicht immer durch |
| - sieht optisch gut aus. | - hat Einfluss auf Cholesterinspiegel |



Arbeitslehre