

Josh Flatow
Vivi D'Angelo

GOLDENE ZEITEN

Das
Frittierbuch

atVERLAG

Josh Flatow
Vivi D'Angelo

GO LDENE ZEITEN

Das
Frittierbuch

atVERLAG



INHALT

Vorwort 6 | Okay, aber jetzt im Ernst: Vorwort 9

EINFÜHRUNG

Frittieren: eine Technik, so alt wie die Menschheit (vielleicht) 10 | **Warum ist Frittieren so köstlich?** Ein Gastbeitrag des Molekularbiologen Dr. Michael Podvinec 15

KÜCHENTHEORIE

Equipment 21 | Frittieren mit Fritteuse 21 | Frittieren mit Topf 22 | Filtern 22 | **Damit auch keiner heult: Frittieren in Sicherheit** 25 | **Kleine Fettkunde** 29 | Raffinierte und unraffinierte Öle 29 | Tierische Fette 30 | Verschiedene Fette mischen 30 | Welches Fett für welches Rezept? 30 | Rauchpunktabelle 33 | **Panieren und Frittieren** 35 | Vorbereiten des Frittierguts: vier Möglichkeiten 35 | Naturbelassen frittieren 35 | Trockener »Dredge« 37 | Panade 37 | Nasser Teig 41 | Anmerkungen zu Mehlen, Stärken & Co. 41 | Frittiertemperaturen 42 | Beschickung der Fritteuse 42 | Leben am Limit, aber nicht zu hart: überschüssiges Fett minimieren 42 | **Umgang mit Fett** 45 | Woher weiß ich, dass ich mein Fett entsorgen muss? 46 | Wohin mit dem Altfett? 47

REZEPTE

KLEIN

51

GROSS

127

SÜSS

167

FRI TTT IER EN

EINE TECHNIK, SO ALT WIE DIE MENSCHHEIT (VIELLEICHT)

Man könnte meinen, das Frittieren wäre in einem Wohlstandsland der Moderne entstanden, und die ersten gold gebackenen Speisen wären auf der jährlich stattfindenden State Fair of Texas unter dem Jubel der Menschenmenge in einem Moment der kollektiven Ekstase aus dem Fettbad gehoben worden – aber das ist völlig falsch. Die Geschichte des Kochens in heißem Fett ist viel älteren Ursprungs, und wie bei vielen traditionsreichen Speisen ist der genaue Zeitpunkt unmöglich zu datieren.

Die allerersten Frittiergeräte, von denen wir heute wissen, sind weite Kupferpfannen aus dem alten Mesopotamien, der ersten uns bekannten Zivilisation. Daher vermutet man, dass zu jener Zeit schon Speisen in Fett ausgebacken wurden, wahrscheinlich Teige oder fladenähnliche Gerichte. Womöglich waren jene Frittierpfannen sogar die ersten Küchengeräte überhaupt, die die Menschheit je herstellte. Im 2. Jahrtausend v. Chr., heißt es, genoss man im benachbarten Kanaan auch schon ein Fettgebäck namens Zalabiyeh, welches man zubereitete, indem man flüssigen Teig in dünnem Strahl in heißes Öl goss. Über tausend Jahre später dann arbeiteten die alten Griechen ebenfalls mit Pfannen, die sie tagēnon nannten. Überlieferungen aus dem 5. Jahrhundert v. Chr. bezeugen, dass sie ihre Speisen darin unter anderem frittierten, und zwar in Olivenöl. Die Kulinarik war ein so wichtiger Bestandteil der Kultur, dass Kochen selbst in den Komödien des alten Griechenlands erschien: In einem von Aristophanes' Theaterstücken finden wir einen Männerchor, der mit Pfannen in der Hand auftritt. Aus dem alten Rom des 4. Jahrhunderts wurde uns sogar ein Kochbuch überliefert. Eines der Rezepte darin erklärt detailliert, wie man einen Fisch auszubacken hat, mit der direkten Aufforderung an die Lesenden, »so viel Öl zu benutzen wie nötig«. Da die Pfannen der Römer eher

bauchig geformt waren, kann man davon ausgehen, dass es sich um eine Art Frittieren handelte. Noch andere Quellen wiederum behaupten, frittierte Speisen hätten erstmals im westlichen Afrika das Licht der Welt erblickt. Von dort aus sollen sie dann Jahrhunderte später ihren Weg in die Küchen der Kolonialherrscher gefunden haben, wo es oft Sklaven afrikanischer Herkunft waren, die das Essen zubereiteten. Es könnte also sein, dass das heute allseits beliebte Fried Chicken ursprünglich mal gar keine so amerikanische Speise war.

Doch wir werden hier nicht versuchen, eine genaue Chronik des Frittierens wiederzugeben, das alleine wäre eine buchfüllende Aufgabe. Außerdem würden wir sofort auf eine große Hürde stoßen: Viele frittierte Gerichte waren zum Zeitpunkt ihrer Entstehung so einfache, grundlegende Speisen, dass ihre Existenz, geschweige denn ihre Rezepturen, über lange Zeit gar nicht festgehalten wurden. Rezepte, Kochbücher und überhaupt eine schriftliche Dokumentation waren den besonderen, aufwendigen Speisen der Reichen vorbehalten. Das, was das Volk aß, musste nicht in die Bücher. Daher sind viele der Geschichten rund um die Entstehung der Gerichte in diesem Buch Vermutungen von Historikern oder ungefähre Einschätzungen. Manchmal findet man eine schriftliche Überlieferung, hat dann so etwas wie ein erstes Erscheinungsdatum, was aber nicht zwingend bedeutet, dass das Gericht nicht schon eher existierte. Und sehr, sehr oft findet man zu einem Rezept mehrere Versionen der Geschichte und verschiedene Parteien, die alle behaupten, sie seien die Erfinder dieser oder jener genialen Speise.

Was aber auffällt, ist, dass es fast überall auf der Welt frittierte Speisen gibt – vielleicht weil Frittiertes oft etwas war, das die ärmere Bevölkerung satt



WARUM IST FRITTIEREN SO KÖSTLICH?

Ein Gastbeitrag des Molekularbiologen
Dr. Michael Podvinec

Kopf und Herz, gutes Bauchgefühl und schlechtes Gewissen

Frittieren ist out. Und in. Eigentlich seit Jahrzehnten. Zu kalorienreich, zu fettig, zu ungesund, und wie war das noch mit dem Acrylamid? So sagen es unser Kopf und der Verstand. Doch zwiegespalten, wie wir sind, sagt der Bauch halt auch: Oh ja, bitte! Knusprig, schön braun, maximale Röstaromen. Fett, Salz, Kohlenhydrate in der Panade, da ist alles drin, was die Lustzentren im Gehirn anspringen lässt. So ist unsere Beziehung zum Frittiergut ambivalent: Total verführerisch, gleichzeitig aber gesundheitlich fragwürdig, und darum genießen wir mit einem schlechten Gewissen. Muss das sein?

Nein, muss es nicht und soll es auch nicht. Dass allzu viel frittiertes Essen nicht gerade gesund ist, darüber müssen und wollen wir nicht groß reden. Frei nach Paracelsus: Das Maß aller Dinge ist eben genau, dass man Maß hält.

Und was macht Frittiertes so unwiderstehlich gut?

Das Grundprinzip ist äußerst einfach: Ein Lebensmittel zu garen, heißt, Wärme in das Lebensmittel zu bringen. Wärme, die dann verschiedene physikalische und chemische Vorgänge darin auslöst. Und wenn es darum geht, hohe Temperaturen schnell an das Gargut heranzutragen, ist heißes Öl kaum zu schlagen. Heiße Luft, wie sie im Backofen wirkt, ist nicht sonderlich effizient. Sie kann Wärme nicht gut speichern und abgeben. Wasser hingegen kann Wärme effizient speichern und

übertragen. In der Tat ist es im Backofen die Luftfeuchtigkeit, die den Hauptteil der Arbeit erledigt. Doch wo Wasser durch seinen Siedepunkt auf Temperaturen bis 100 Grad begrenzt ist, kann Öl bis zu seinem Rauchpunkt erhitzt werden (ungefähr bei 230 Grad, je nach Öl). Gerade der Temperaturbereich über 100 Grad erlaubt deshalb nicht nur das schnelle Garen, sondern auch die eigentlichen Brat- und Röstvorgänge. Im Vergleich zum Braten in der Pfanne mit wenig Fett ist beim Frittieren im tiefen Öl das gesamte Gargut vom heißen Medium umgeben und erfährt so eine lückenlose Rundumbehandlung. Das Lebensmittel wird darum gleichmäßig braun und knusprig.

Frittieren zeichnet sich aber nicht nur durch schnelles und effizientes Garen aus. Genauso wichtig ist der Crunch, die Knusprigkeit. Und diese ist vorwiegend ein Trocknungseffekt. So gut wie jedes Lebensmittel ist von einer dünnen Wasserschicht umgeben, die bei Kontakt mit dem heißen Öl schlagartig verdampft. Darum sprudelt und zischt es auch so, wenn das Gargut in das heiße Öl gleitet. Die Dampfblasen, die dabei entstehen, reißen die Oberfläche auf und machen sie porös, wie zerklüftet. Gleichzeitig trocknet sie dadurch aus. Die aufgepuffte Kruste, beispielsweise bei Hähnchen, Tempura oder Pommes frites, wird beim weiteren Garen durch Stärke oder Proteine stabilisiert und schafft so ganz viel Knusprigkeit. Große Oberfläche bedeutet große Knusprigkeit. Die Dampfbläschen sind das eine. Zum anderen kann man aber auch beispielsweise Bratkartoffeln zuerst blanchieren und sie dann in einem Durchschlag kräftig schütteln, damit die Löcher dieses groben Siebs die Kartoffeloberfläche aufrauen. So bekommt das Öl mehr Angriffsfläche für maximale Knusprigkeit.

Erst wenn die Wasserschicht verdampft ist und das Zischen aufhört, kann die Oberfläche des Garguts



KLEINE FETTKUNDE

Ihr steht vor dem Supermarktregal vor gefühlt tausend Ölf Flaschen mit kryptischen Bezeichnungen: nativ, extra nativ, kalt gepresst, raffiniert, unraffiniert ... da kann man echt schnell verzweifeln! Welches Öl ist nun das, das sich für euren Zweck am besten eignet?

Als Erstes solltet ihr euch über die Eigenschaften des auszuwählenden Frittiermediums im Klaren sein: Neben der Tatsache, dass jedes Öl einen mehr oder weniger intensiven Geschmack mit sich bringt (dazu später mehr), gibt es einen weiteren sehr wichtigen Faktor: den Rauchpunkt. Der Rauchpunkt eines Öls oder Fetts kennzeichnet die Temperatur, bei der dieses zu rauchen beginnt. Das passiert irgendwann bei jedem Öl, wenn es erhitzt wird und die darin enthaltenen Nährstoffe und Fettsäuren verbrennen.

Raffinierte und unraffinierte Öle

Naturbelassene, also unraffinierte Öle, so wie extra natives Olivenöl, kalt gepresste Öle, viele Nussöle, Leinöl – kurz: die Öle »mit dem besseren Ruf« (und dem höheren Preis) –, enthalten gute Nährstoffe, Vitamine und ungesättigte Fettsäuren. Mit anderen Worten: Sie enthalten vieles, was verbrennen wird, wenn man sie erhitzt. Das passiert teilweise auch schon sehr schnell, einige ungesättigte Fettsäuren beispielsweise spalten sich bereits unter 150 Grad. Solche Öle, die meist als »nativ«, »kalt gepresst« oder »unraffiniert« gekennzeichnet werden, haben daher einen niedrigen Rauchpunkt und sollten nicht zum Frittieren benutzt werden. Sie eignen sich nur für kalte oder mäßig warme Zubereitungen.

Im Gegensatz dazu (und meistens im Regal weiter unten, weil günstiger) stehen die raffinierten Öle. Hierfür werden die jeweiligen Früchte, Samen oder Kerne heiß gepresst und das Öl in aufwendigen Verfahren gespalten, raffiniert und gereinigt. Durch diese Verarbeitung verlieren raffinierte Öle nicht nur an Farbe und Aroma, sondern auch an Nährstoffen und vor allem an ungesättigten Fettsäuren. Sie werden hitzestabiler, haltbarer, preiswerter und universeller einsetzbar (viele schmecken ziemlich neutral). Last but not least und wichtig für uns: Sie haben einen höheren Rauchpunkt, was sie für die Verwendung bei höheren Temperaturen, so wie beim Frittieren, geeignet macht. Die am häufigsten verwendeten Frittieröle sind raffiniertes Raps-, Sonnenblumen-, Mais- und Sojaöl.

SHISO-TEMPURA

mit Matcha

Was viele nicht wissen: Tempura kommt ursprünglich gar nicht aus Japan! Es waren portugiesische Missionare, die diese Zubereitungsart im 16. Jahrhundert ins Land brachten. Die Japaner kannten bis dahin keine frittierten Speisen. In Portugal hingegen hatte man Fettgebackenes schon lange ins Herz geschlossen, vor allem, wenn es darum ging, die langweiligen Zutaten, die zur Fastenzeit erlaubt waren, schmackhaft zu machen. Daher kommt auch der Name der Spezialität: »Tempura« leitet sich vom Lateinischen »ad tempora quadragesimae« ab, was so viel bedeutet wie »zu Fastenzeiten«.

- 20g Weizenmehl (Type 405)
- 15g Reismehl
- 20g Kartoffelstärke + mehr zum Wenden
- ½ TL Salz
- 1 Eiweiß
- 10g Wodka
- 8-10 große Shisoblätter
- Matchapulver zum Bestreuen

Für den Tempurateig Mehl, Reismehl, Stärke und Salz miteinander vermischen und durchsieben. Das Eiweiß, den Wodka und 50 g Eiswasser dazugeben und alles zu einem glatten, flüssigen Teig vermischen.

FRITTIEREN

Das Fett auf 170 Grad erhitzen. Die Shisoblätter erst in Stärke wenden, abklopfen, dann in den Teig tauchen, kurz abtropfen lassen und anschließend 10-20 Sekunden auf jeder Seite frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit einem kleinen Sieb Matchapulver darüberstreuen.

CORNFLAKE JALAPEÑO POPPERS

- 200g Frischkäse
- 50g Cheddarkäse, gerieben
- 2 TL Paprikapulver, geräuchert
- Salz
- 18–20 frische Jalapeños
- Cornflakes (genug, um zweimal zu wälzen)
- Stärke (genug, um einmal zu wälzen)
- 3 Eier

Für die Füllung den Frischkäse mit dem Cheddar und dem Paprikapulver in einer Schüssel gut vermischen, dann mit Salz abschmecken und in einen Spritzbeutel geben.

Für die Jalapeños einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Die Jalapeños am Ende des Strunks abschneiden und aushöhlen, ohne sie dabei zu zerstören. Im kochenden Wasser 30–40 Sekunden blanchieren, in Eiswasser abschrecken. Abtropfen lassen und darauf achten, dass kein Wasser im Inneren der Schoten bleibt. Die Käsemischung mithilfe des Spritzbeutels in die Jalapeños geben. Darauf achten, die Füllung an der offenen Seite glatt abzustreichen.

Die Cornflakes mit einem Mörser oder einer Küchenmaschine zerkleinern bis zur Größe von Paniermehl.

Eine Panierstraße aus Stärke, Eiern und Cornflakes aufbauen.

FRITTIEREN

Das Fett auf 175 Grad erhitzen. Die gefüllten Jalapeños doppelt panieren (siehe S. 37f.) und im erhitzten Fett 3–4 Minuten frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

KIRSCH-TASCHEN

mit Rhabarberglasur

- 580g Sauerkirschen, entsteint
- 60g Gelierzucker 3:1
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 TL gemahlener Kardamom
- 1 Sternanis
- 180g Schweineschmalz
- 300g Weizenmehl (Type 405)
+ mehr zum Ausrollen
- 155g Puderzucker
- Salz
- 1 TL Apfelessig
- 300g Rhabarbersaft
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Ei

Die Kirschen in einem Topf mit Gelierzucker, Vanilleextrakt und Kardamom vermischen. Zum Köcheln bringen und den Sternanis dazugeben. Zu einer dicken Konsistenz einkochen, den Sternanis herausnehmen und die Kirschen in eine Schüssel umfüllen. Mit Klarsichtfolie abdecken und abkühlen lassen.

Für den Teig das Schmalz in Würfel schneiden. Das Mehl, 15g Puderzucker und eine Prise Salz in die Küchenmaschine geben. Alternativ das Handrührgerät mit Knethaken verwenden. Das Schmalz nach und nach dazugeben und alles zu einer krümeligen Konsistenz mixen. 100g Wasser und den Essig dazugeben und nochmals kurz mixen, bis ein Teig entsteht. In Klarsichtfolie einschlagen und 2-3 Stunden kalt stellen.

Für die Glasur den Rhabarbersaft zu einem Sirup einkochen, abkühlen lassen, mit 140g restlichem Puderzucker und dem Zitronensaft glatt rühren und in einen Spritzbeutel füllen.

Das Ei in eine Schüssel schlagen und verquirlen. Den Teig mit etwas Mehl etwa 4 mm dick ausrollen und mit einem Ring von 11 cm Durchmesser Kreise ausstechen. Der übrige Teig kann eingefroren werden. Die Ränder mit dem verquirlten Ei bestreichen, 1 Esslöffel Kirschen in die Mitte jedes Kreises geben und diese zu Halbkreisen umklappen. Die Ränder mit einer Gabel andrücken. Die Kirschtaschen nochmals 2-3 Stunden kalt stellen.

FRITTIEREN

Das Fett auf 190 Grad erhitzen und die Kirschtaschen darin 4-5 Minuten frittieren. Auf einem Gitter abtropfen lassen und die Glasur darauf verteilen.



A

Ananas Fritters mit Limette und Minze 176
Apfelküchle mit karamellisiertem Apfelmus
und Crème Anglaise 180
Arancini mit Käse und Erbsen 99
Artischocken alla Giudia 56
Aubergine mit Paprikasauce und Miso 68
Austernpilze mit Douchi-Mayonnaise 75

B

Backfisch mit Remoulade 140
Bananen mit Chilihonig, gebackene 183
Blooming Onions 80
Blumenkohl mit Zitrus-Ingwer-Sauce und Salbei 63
Brokkoli, wilder, mit Pekannüssen,
Lapsang-Tee und Dill 55
Buffalo Ears 112

C

Cannoli 191
Carciofi alla Giudia 56
Cha Gio – Vietnamesische Frühlingsrollen mit Ente,
Cassis und schwarzem Knoblauch 164
Chicken 65 152
Churros mit heißer Schokolade 192
Corn Dogs 108
Cornflake Jalapeño Poppers 79
Corn Ribs mit Chipotle und Zimt 83
Croquetas de Chorizo y Manchego 95

D

Donuts mit Aprikosen-Galgant-Konfitüre 175

E

Eiscreme mit Miso-Butterscotch 195
Empanadas mit Mais, Ei und Kartoffel 116

F

Falafel mit Tahini und Tomaten-Gurken-Salat 128
Fried Green Tomatoes mit Comeback-Sauce 64
Fritto Misto 143

G

Goon Mandu – Koreanische Dumplings 124
Gougères 96

H

Himbeer-Quarkkeulchen 179
Holunderküchlein mit Holunder-Schwarztee-Sirup
und Crème Chantilly 171

K

Käsespätzle mit Zwiebelschmelze 123
Käse-Speck-Knödel mit Pilzketchup 132
Kaninchenleber mit Apfel-Zwiebel-Kompott 151
Karotten mit Passionsfrucht und schwarzem Sesam 52
Khai Jiao – Frittiertes Thai-Omelett 131
Kirschtaschen mit Rhabarberglasur 184

L

Leche Frita 43 mit Feigenkompott 187

M

Mantou mit Espresso-Dulce-de-Leche 188
Money Bags mit Sweet-Chili-Sauce 115
Mozzarella-Sticks »Prawn Cocktail« 91

O

Olive all'Ascolana 92

P

Pandan Chicken – Gai hor bai toey 119
Pansen mit Brown Sauce 111
Petersilienwurzeln mit Ahornsirup und Doenjang 71
Pizza Fritta mit Stracciatella, Radicchio
und Cranberrys 135
Potato Skins mit Schmand und Kaviar 76
Prawn Toast mit Sesam und Kokos 103

R

Rippchen mit Hoisin-Sauce und Erdnüssen 148
Rosenkohl mit Kokos, Mandeln und Zitronengras 72
Rosenwaffeln mit Kamille 172
Rote-Bete-Chips mit Kakao 60

S

Salsiccia Scotch Eggs 120
Salzgurken mit Blauschimmelkäse 87
Sauer-scharfe Garnelenköpfe 100
»Saure Pommes« mit Curryketchup 84
Schweinebauch mit Pak Choi und Austernsauce 147
Schweinekopf, ausgebackener 163
Schweinekrusten 104
Shiso-Tempura mit Matcha 59
Spinat-Zwiebel-Bhaji mit Minz-Joghurt 88
Szechuan Hot Chicken mit Koriander-Ranch 156

T

Tapioka-Cracker mit Kombu 107
Tonkatsu 155
Topinambur mit Rosmarin, Kümmel und Kresse 67
Tostadas mit Ceviche 136

W

Wachteln mit Süßkartoffeln und Hagebutten 160
Wilder Brokkoli mit Pekannüssen,
Lapsang-Tee und Dill 55
Wolfsbarsch mit Kohlrabisalat, ganzer 139

Y

Yangnyeom Chikin 159
Youtiao mit Five Spice 168

Z

Zwiebelrostbraten 144

Rezeptregister nach Kapiteln

KLEIN

Karotten mit Passionsfrucht
und schwarzem Sesam 52
Wilder Brokkoli mit Pekannüssen,
Lapsang-Tee und Dill 55
Carciofi alla Giudia 56
Shiso-Tempura mit Matcha 59
Rote-Bete-Chips mit Kakao 60
Blumenkohl mit Zitrus-Ingwer-
Sauce und Salbei 63
Fried Green Tomatoes
mit Comeback-Sauce 64
Topinambur mit Rosmarin,
Kümmel und Kresse 67
Aubergine mit Paprikasauce
und Miso 68
Petersilienwurzeln mit Ahornsirup
und Doenjang 71
Rosenkohl mit Kokos, Mandeln
und Zitronengras 72
Austernpilze mit Douchi-
Mayonnaise 75
Potato Skins mit Schmand
und Kaviar 76
Cornflake Jalapeño Poppers 79
Blooming Onions 80
Corn Ribs mit Chipotle und Zimt 83
»Saure Pommes«
mit Curryketchup 84
Salzgurken mit Blauschimmel-
käse 87
Spinat-Zwiebel-Bhaji
mit Minz-Joghurt 88
Mozzarella-Sticks »Prawn
Cocktail« 91
Olive all'Ascolana 92
Croquetas de Chorizo
y Manchego 95
Gougères 96
Arancini mit Käse und Erbsen 99
Sauer-scharfe Garnelenköpfe 100
Prawn Toast mit Sesam
und Kokos 103
Schweinekrusten 104
Tapioka-Cracker mit Kombu 107
Corn Dogs 108
Pansen mit Brown Sauce 111

Buffalo Ears 112
Money Bags mit Sweet-Chili-
Sauce 115
Empanadas mit Mais, Ei und
Kartoffel 116
Pandan Chicken – Gai hor bai
toey 119
Salsiccia Scotch Eggs 120
Käsespätzle mit Zwiebel-
schmelze 123
Goon Mandu – Koreanische
Dumplings 124

GROSS

Falafel mit Tahini und Tomaten-
Gurken-Salat 128
Khai Jiao – Frittiertes Thai-
Omelette 131
Käse-Speck-Knödel
mit Pilzketchup 132
Pizza Fritta mit Stracciatella,
Radicchio und Cranberrys 135
Tostadas mit Ceviche 136
Ganzer Wolfsbarsch
mit Kohlrabisalat 139
Backfisch mit Remoulade 140
Fritto Misto 143
Zwiebelrostbraten 144
Schweinebauch mit Pak Choi
und Austernsauce 147
Rippchen mit Hoisin-Sauce
und Erdnüssen 148
Kaninchenleber mit Apfel-Zwiebel-
Kompott 151
Chicken 65 152
Tonkatsu 155
Szechuan Hot Chicken
mit Koriander-Ranch 156
Yangnyeom-Chikin 159
Wachteln mit Süßkartoffeln
und Hagebutten 160
Ausgebackener Schweinekopf 163
Cha Gio – Vietnamesische Früh-
lingsrollen mit Ente, Cassis und
schwarzem Knoblauch 164

SÜSS

Youtiao mit Five Spice 168
Holunderküchlein mit Holunder-
Schwarztee-Sirup und Crème-
Chantilly 171
Rosenwaffeln mit Kamille 172
Donuts mit Aprikosen-Galgant-
Konfitüre 175
Ananas Fritters mit Limette
und Minze 176
Himbeer-Quarkkeulchen 179
Apfelküchle mit karamellisiertem
Apfelmus und Crème
Anglaise 180
Gebackene Bananen mit Chili-
honig 183
Kirschtaschen mit Rhabarber-
glasur 184
Leche Frita 43 mit Feigen-
kompott 187
Mantou mit Espresso-Dulce-
de-Leche 188
Cannoli 191
Churros mit heißer Schokolade 192
Eiscreme mit Miso-Butter-
scotch 195

Stichwortverzeichnis

A

Acrylamid 16
Acrylamidbildung 45
Airfryer 16
Alt fett 47
Aufbewahrung 46
Avocadoöl 33

B

Beschickung 42
Butter 30, 33
Butterschmalz 30, 33

C

Crunch 15, 37, 41, 42

D

doppelt panieren 37, 38
»Dredge«/Dredging 37

E

Entenfett 30, 33
Entsorgungsmöglichkeiten 47
Erdnussöl 33

F

Fettaufnahme 42
Fettbrand 26
Fette mischen 30
Fett entsorgen 46
Fettexplosion 26
Fettfilter 22
Fett minimieren 42
Fettsäure 30
Filter 46
Fritteuse 21
Fritteusenbrand 26
Frittierkorb 22
Frittieröle 29
Frittiertemperaturen 42
Frittierthermometer 22

G

Gefahren 25
gesättigter Fettsäuren 30
Ghee 30
Ghee (geklärte Butter) 33
glutenfreie Mehlsorten 41

H

Haltbarkeit des Fetts 45
Heißluftfritteuse 16
Hühnerfett 30, 33

K

kalt gepresst 29
Kartoffelstärke 41
Knusprigkeit 15, 16, 37
Kokosöl 30, 33

L

Leinöl 29

M

Maillard-Reaktion 16
Maiskeimöl 33
Maisöl 29
Maisstärke 41
Mehl 37, 41

N

Nasser Teig 41
nativ 29
naturbelassen frittieren 35
Nussöl 29

O

Olivenöl 29, 33

P

Panade 16, 37
Panieren 35, 38
Panierstraße 16, 38
Panko 37

R

raffinierte Öle 29
Rapsöl 29, 30, 33
Rauchpunkt 29, 30, 33, 45, 46
Rindertalg 30

S

Sammelsysteme 47
Schweineschmalz 30, 33
Sesamöl 30
Sesamöl, dunkles geröstetes 33
Sesamöl, helles ungeröstetes 33
Sicherheit 25
Sojaöl 29, 33
Sonnenblumenöl 29, 33
»Spinne« 22
Stärke 37, 41

T

Talg (Rinderfett) 33
Temperaturen 33
Tempurateig 16, 41
Tierische Fette 30
Topf 22

U

ungesättigte Fettsäuren 29
unraffinierte Öle 29

V

Vorsicht 25

W

Weizenmehl 41