Pfannenrühren

Pfannenbraten, chao (chin.)

Beschreibung

Das Pfannenrühren oder auch Pfannenbraten ist eine typisch chinesische Gartechnik. Pfannengerührtes Fleisch bleibt zart, das Gemüse knackig und wichtige Inhaltsstoffe bleiben erhalten. Schnelligkeit und ständige Kontrolle sind bei dieser Garmethode Voraussetzung. Auf einem Gasherd ist diese Technik wegen der Möglichkeit, die Hitze schlellstmöglich zu regulieren, leichter zu bewerkstelligen, bei einem Elektroherd braucht es etwas mehr Erfahrung. Hier arbeitet der Koch am besten mit zwei Platten, von denen eine auf eine hohe, die andere auf eine niedrigere Temepratur eingestellt ist.

Sämtliche Zutaten müssen vor dem Pfannenrühren fertig zubereitet sein, da der eigentliche Garprozess nur wenige Minuten in Anspruch nimmt und keine Zeit für weitere Vorbereitungen lässt. Ebenso müssen alle Zutaten möglichst gleichmäßig und fein geschnitten sein, damit sie gleichmäßig garen.

Die Zutaten werden in warmem, nicht zu heißen Öl unter ständigem Rühren gegart. Werden im einem Gericht mehrere verschiedene Zutaten verwendet, z.B. Fleisch und Gemüse, werden beide Zutaten erst getrennt gegart, damit sich das jeweilige Aroma voll entfalten kann. Beim Pfannenrühren wird gewöhnlich erst ganz zum Schluss des Garprozesses Sauce untergemischt und leicht aufgekocht.

Verwendung

Pfannenrühren eignet sich für praktisch alle Zutaten, egal ob Fleisch, Fisch oder Gemüse.

© 2024 coquina.de