Pfannenrühren

Pfannenbraten, chao (chin.)

Beschreibung

Eine traditionelle chinesische Kochtechnik

Überblick

Pfannenrühren, im Englischen oft als stir-fry bezeichnet, ist eine Brattechnik, bei der kleine Lebensmittelstücke in einem stark erhitzten Wok unter ständigem Rühren oder Schwenken in sehr kurzer Zeit gegart werden. Ziel ist es, das charakteristische Aroma wok hei (»Atem des Woks«) zu erzielen, das durch die Maillard-Reaktion und das leichte Verbrennen feinster Öl-Partikel entsteht und der Speise eine rauchige Tiefe verleiht. Pfannengerührtes Fleisch bleibt zart, das Gemüse knackig und wichtige Inhaltsstoffe bleiben erhalten.
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.

Vorbereitung

Bevor es losgeht, sollten alle Zutaten komplett vorbereitet sein, da das Pfannenrühren extrem schnell abläuft und keine Unterbrechungen zulässt. Zu den wichtigsten Utensilien und Materialien gehören

- Ein echter Wok oder eine breite, dünnwandige Pfanne

- Eine leistungsstarke Hitzequelle (idealerweise Gasbrenner oder starker Herd)

- Geschmacksneutrales Öl mit hohem Rauchpunkt (z. B. Erdnussöl oder Butterschmalz)

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.

Ablauf des Pfannenrührens

- Öl in den Wok geben und stark erhitzen, bis es fast zu rauchen beginnt

- Aromaten wie Ingwer, Knoblauch, Frühlingszwiebeln oder Chili kurz anbraten, dann herausnehmen

- Zutaten je nach Garzeit in logischer Reihenfolge in den Wok geben (zarteres zuerst, zäheres später)

- Ständig rühren oder den Wok schwenken, um eine gleichmäßige Hitzeverteilung zu gewährleisten

- Gegen Ende mit Sojasauce, Reiswein oder Sherry ablöschen und kurz weiterbraten, bis alle Aromen verbunden sind

Wichtige Parameter

- Extrem hohe Hitze verhindert Schmoren und sorgt dafür, dass austretendes Wasser sofort verdampft.

- Geringe Ölmenge versiegelt die Poren der Zutaten, erhält deren Saftigkeit, Textur und Nährstoffe.

© 2026 coquina.de

- Sekundengenaues Timing und die richtige Reihenfolge der Zutaten sind essenziell, damit am Ende alle Komponenten gleichzeitig perfekt gegart sind.

Verwendung

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

Geeignete Zutaten

Gut geeignet für das Pfannenrühren sind

- Gemüse: Paprika, Brokkoli, Karotten, Zuckererbsen, Pilze, Zuckermais, Spargel
- Proteine: dünn geschnittenes Rind-, Schweine- oder Hühnerfleisch, Meeresfrüchte, Tofu

© 2026 coquina.de