

Braten wie die Profis

4. Oktober 2023

## TÜV SÜD gibt Tipps zum Pfannenkauf

**München. Die Suche nach der richtigen Pfanne ist oft gar nicht so einfach. Welches Material eignet sich am besten und wo liegen die Unterschiede? Woran erkennt man eine gute Pfanne? Und wie viele unterschiedliche Modelle benötigt man eigentlich in der heimischen Küche? Sonja Unterholzner, Produktexpertin bei TÜV SÜD, bringt Licht ins Dunkel.**

### Das Material der Pfanne

Aus welchem Material die Pfanne sein soll, hängt vor allem davon ab, welche Gerichte man am häufigsten darin zubereiten möchte. Grundsätzlich lässt sich zwischen beschichteten und unbeschichteten Pfannen unterscheiden. Beschichtete Pfannen haben eine glatte Oberfläche, auf der nichts anbacken kann.



Dabei kommen sie mit weniger Fett aus, außerdem sind sie weniger anfällig für Kratzer. Zu den beschichteten Pfannen gehören Teflon-, Emaille- oder Keramikpfannen. Der Pfannenkörper besteht häufig aus einer Aluminium- oder Edelstahllegierung. Unbeschichtete Pfannen, beispielsweise aus Edelstahl, Gusseisen, Eisen oder Kupfer, werden gerne genutzt, wenn mit hohen Temperaturen gebraten wird.

- **Teflon:** Mit Teflon (Polytetrafluorethylen, kurz PTFE) beschichtete Pfannen zeichnen sich durch ihre guten Antihaft Eigenschaften aus. Selbst empfindliche, eiweißhaltige Speisen wie Fisch oder Rührei lassen sich mit nur wenig Fett problemlos und ohne anzubackern darin zubereiten. Für längeres Braten bei hoher Temperatur sind diese Pfannen weniger gut geeignet. Sie sollten nicht über 360 Grad Celsius erhitzt werden, da sich dabei die Beschichtung lösen und giftige Dämpfe freigesetzt werden können. Die Expertin rät daher, Pfannen nie leer zu erhitzen, da sonst schnell die kritische Temperatur erreicht ist. Für mehr Nachhaltigkeit bieten einige Hersteller inzwischen auch Modelle an, deren Beschichtung erneuert werden kann.

- **Keramik und Emaille:** Dank ihrer glatten, kratzfesten Oberfläche sind Keramik- und Emaillepfannen vom langsamen Schmoren bis zum scharfen Anbraten vielseitig einsetzbar. Keramik und Emaille haben sehr ähnliche Eigenschaften und unterscheiden sich nur in der Herstellung im Mischverhältnis von Silikaten und Oxiden. Beides sind hitzebeständige Materialien, die Temperaturen bis zu 400 Grad Celsius aushalten. Daher sind diese Pfannen – ausgestattet mit einem hitzebeständigen Griff – auch ofenfest. Da die Antihafbeschichtung im Vergleich zu Teflon etwas schwächer ist und sich mit der Zeit abnutzt, sollte mit mehr Fett gebraten werden. „Allerdings empfehle ich hier nur hochoverhitzbare Speiseöle wie etwa Rapsöl. Ein kalt gepresstes Olivenöl könnte die Beschichtung beschädigen“, so Sonja Unterholzner.
- **Edelstahl:** Zum scharfen Anbraten von Fleisch ist eine Edelstahlpfanne der ideale Küchenbegleiter. Die Handhabung will allerdings geübt sein, denn in unbeschichteten Edelstahlpfannen klebt leicht etwas an. Edelstahlpfannen sind besonders unempfindlich und lassen sich stark erhitzen – es dauert nur etwas, da das Material Wärme nicht besonders gut leitet. Viele Edelstahlpfannen haben daher einen zusätzlichen Kern aus Aluminium oder Kupfer.
- **Eisen und Gusseisen:** Ob Schmorgerichte oder knusprige Bratkartoffeln – Eisen- und Gusseisenpfannen sind vielseitige und langlebige Küchenhelfer. Während Eisenpfannen im Schmiedeverfahren geformt werden, werden Gusseisenpfannen in Form gegossen und sind deshalb vergleichsweise schwer.

„Vor der ersten Nutzung sollten die Pfannen eingebrannt werden“, rät die Produktexpertin. „Indem Öl bis zum Rauchpunkt darin erhitzt wird, entsteht eine Patina, also eine natürliche Antihafbeschichtung. Die Patina sollte auch zwischendurch immer wieder erneuert werden. Da Eisen und Gusseisen leicht rosten, müssen die Pfannen vor Nässe geschützt und dürfen beispielsweise nicht eingeweicht werden.“ Außerdem zu beachten: Unbeschichtetes Eisen und Gusseisen reagieren mit säurehaltigen Nahrungsmitteln wie Tomatensauce und können deren Geschmack verändern. Auf diese Zutaten sollte man also verzichten. Eisenpfannen dürfen nicht mit Spülmittel und kratzigen Schwämmen gereinigt oder im heißen Zustand unter kaltes Wasser gehalten werden, da sie sich sonst verziehen können.

- **Kupfer:** Kupferpfannen sind meist um ein Vielfaches teurer als andere Pfannen und darüber hinaus empfindlich. Sie können für alle Gerichte und Zubereitungsarten genutzt werden, leiten Wärme sehr gut und speichern sie langanhaltend. Genau wie Eisen- oder Gusseisenpfannen verträgt sich auch

Kupfer nicht mit säurehaltigen Lebensmitteln. Daher setzen viele Hersteller auf eine Innenbeschichtung aus widerstandsfähigem Edelstahl.

### **Passt die Pfanne zu meinem Herd?**

Vor dem Kauf sollten Verbraucher natürlich bedenken, ob die Pfanne für den eigenen Herd geeignet ist. Pfannen für Elektro-, Halogen- oder Ceranfelder müssen einen vollständig flachen Boden haben. Auf einem Induktionsherd funktionieren nur Pfannen mit magnetisiertem Boden. Diese gibt es aber inzwischen in nahezu allen Materialien. Gasherde sind mit jedem Material kompatibel, lediglich der Pfannendurchmesser muss stimmen, damit an den Seiten keine Flammen hochschlagen.

### **Die richtige Größe**

Am gängigsten sind Pfannen mit einem Durchmesser zwischen 24 und 28 cm. „24 cm sind für einen Ein- oder Zwei-Personen-Haushalt vollkommen ausreichend. Wird für mehr Personen gekocht, darf es ein größeres Modell sein. Auch auf den Pfannenrand kommt es an – ist er höher, können größere Portionen zubereitet werden“, so Sonja Unterholzner.

### **Nicht zu leicht und nicht zu schwer**

Als Richtwerte für das Gewicht einer Pfanne gelten 0,8 bis 1,5 kg bei einem Durchmesser von 24 cm und 1 bis 1,8 kg bei einem Durchmesser von 28 cm. Ist die Pfanne zu schwer, kann das Kochen zum Kraftakt werden. Ist sie allerdings zu leicht, besteht sie meist aus einem sehr dünnen Material und kann sich leicht verformen. Es gilt: Je dicker der Boden, desto besser. Die Pfanne wird so zwar langsamer heiß, dafür speichert sie aber mehr Energie.

### **TÜV SÜD bietet Orientierung in der Angebotsvielfalt**

Eine weitere Orientierungshilfe bei der großen Auswahl an Pfannen bieten das GS-Zeichen für Geprüfte Sicherheit und das blaue Oktagon von TÜV SÜD.

### **Wie viele Pfannen benötige ich?**

Hobbyköche kommen mit zwei Pfannen aus: Eine mit Antihafbeschichtung zum schonenden Braten und eine Edelstahl- oder Gusseisenpfanne zum scharfen Anbraten. Für echte Küchenprofis, die sich Unterstützung bei der Zubereitung ganz spezieller Gerichte wünschen, können auch Spezialisten wie eine Sautier-, Grill-, Crêpes-, Wok-, Paella- oder Fischpfanne in Frage kommen.

### **Richtig reinigen und pflegen**

Um möglichst lange etwas von der Pfanne zu haben, sollte man nicht mit spitzen Gegenständen darin

herumkratzen und Pfannenwender aus Holz oder Kunststoff nutzen. „Auch wenn viele Modelle laut Herstellerangaben spülmaschinengeeignet sind, verkürzen die aggressiven Reiniger ihre Lebensdauer erheblich. Besser ist die Reinigung von Hand“, weiß die Expertin. Lediglich reine Edelstahlpfannen vertragen die Spülmaschine dauerhaft gut. Sie sind sehr robust und lassen sich bei starken Verkrustungen sogar mit Stahlwolle reinigen.

Weitere Informationen gibt es unter <https://www.tuvsud.com/de-de/branchen/konsumgueter-und-handel>

**Hinweis für Redaktionen:** Die Pressemeldung und das Bild in reprofähiger Auflösung gibt es im Internet unter [www.tuvsud.com/presse](http://www.tuvsud.com/presse).

**Pressekontakt:**

Dirk Moser-Delarami TÜV SÜD AG Unternehmenskommunikation Westendstr. 199, 80686 München	Tel. +49 (0) 89 / 57 91 – 15 92 Fax +49 (0) 89 / 57 91 – 22 69 E-Mail <a href="mailto:dirk.moser-delarami@tuvsud.com">dirk.moser-delarami@tuvsud.com</a> Internet <a href="http://www.tuvsud.com/de">www.tuvsud.com/de</a>
--	---

Im Jahr 1866 als Dampfkesselrevisionsverein gegründet, ist TÜV SÜD heute ein weltweit tätiges Unternehmen. Mehr als 26.000 Mitarbeiter sorgen an über 1.000 Standorten in rund 50 Ländern für die Optimierung von Technik, Systemen und Know-how. Sie leisten einen wesentlichen Beitrag dazu, technische Innovationen wie Industrie 4.0, autonomes Fahren oder Erneuerbare Energien sicher und zuverlässig zu machen. [www.tuvsud.com/de](http://www.tuvsud.com/de)