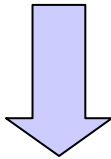




**Backen im Fettbad /  
Frittieren**  
(160°-175°C)



Frittieren ist ein Garprozess in einem Fettbad (Frittüre) bei steigender und konstanter Temperatur. Ein Hitzeabfall ist bei dieser Grundzubereitungsart zu vermeiden.



**Gerichte:**  
Gemüse, Kartoffeln, Koketten, Pommes, kleine Fleischstücke, Fische, Champions Krapfen, Brandteiggebäck, Geflügel, Leber (gebackene Schweinsleber)...

**Arbeitsschritt 1**  
Gargut vorfrittieren bei 140°C. (Pommes / Gemüse)



**Arbeitsschritt 2**  
Das vorfrittierte Gargut auf einer fettaufsaugenden Unterlage ausbreiten.

**Arbeitsschritt 3**  
Auf Abruf fertig frittieren bei 165°-175°C.



**Arbeitsschritt 4**  
Gut abtropfen lassen, ggf. abtupfen, Salzen und anrichten. Keine großen Mengen vorproduzieren!

**Warum?**  
Das Frittiergut wird vorgegart und kann somit bei Bedarf schneller fertig gegart werden. Es soll nicht unter 140°C vorfrittiert werden, tiefere Temperaturen verursachen eine zu hohe Fettaufnahme. Beim Fertigfrittieren soll die Temperatur von 175°C nicht überschritten werden da sich die Acrylamidbelastung sonst stark erhöht. (Acrylamid ist ein krebserregender Reaktionsstoff)

**Kennzeichen einer verdorbenen Frittüre:**  
Starkes Schäumen – tiefer Rauchpunkt – beissender Rauch – schlechter Geruch und Geschmack des Backgutes – zähflüssiges, dickes Frittiermedium – starke Dunkelfärbung