Frittieren

Ausbacken, zha (chin.), deep-fry (eng.), faire frire (franz.), friggere (ital.), freír (span.), bol yağda kızartmak (türk.)

Beschreibung



Frittierte Hähnchenstücke

Frittieren, auch ausbacken genannt, ist eine Garmethode, bei der das Gargut in heißem Fett schwimmend bei 170 bis 200 ° C gebacken wird. Das Frittieren erfolgt dabei auf dem Herd in einem tiefen Topf oder einer Fitteuse. Durch das Ausbacken in heißem Fett bekommt das Gargut eine knusprige trockene Oberfläche und es bilden sich Röst- und Aromastoffe an der gebräunten Oberfläche.
Das Gargut sollte stets portionsweise in das heiße Fett gegeben werden, um zu verhindern, dass das Fett durch Zugabe zu großer Mengen abkühlt. Hierdurch kann sich keine Kruste mehr bilden, die verhindert, dass das Fett einzieht und stattdessen saugt sich das Gargut mit Fett voll. Ebenso wie zu geringe Hitze des Fetts kann auch eine eine zu hohe Temperatur ungünstig sein, weil sich dann das gesundheitsschädliche Acrylamid bilden kann. Das Fett hat die richtige Temperatur, wenn an einem Holzlöffel im heißen Fett kleine Bläschen emporsteigen.
Das Frittiergut zunächst gut trockentupfen, eventuell in Mehl wenden oder durch einen dünnen Teig ziehen. Die Stücke sollten nicht zu groß oder möglichst flach sein, damit sie im Inneren gar sind, wenn die Oberfläche gebräunt ist. Beim Ausbacken sollte das Gargut oben schwimmen.

Verwendung

Beim Frittieren dient Fett oder Öl mit einem hohen Rauchpunkt, zum Beispiel raffiniertes Pflanzenöl, Schmalz oder Butterschmalz (geklärte Butter) als Wärmeüberträger-Medium. Es wird in einem Topf oder einer Fritteuse erhitzt und das Gargut wird bei erreichter Solltemperatur von etwa von 140 bis 190 °C hinzugegeben. Das Gargut muss beim Hineingeben an der Oberfläche trocken sein, damit das Fett nicht spritzt. Anders als beim Braten wird das Gargut beim Frittieren durch Wärmeleitung und Konvektion auf der gesamten Oberfläche erhitzt.
Ist das Fett nicht heiß genug oder kühlt es durch die Zugabe zu großer Mengen von Gargut zu stark ab, saugen sich die Stücke mit Fett voll, bevor sich eine Kruste bilden kann. Die schnelle Übertragung der möglichst hohen Temperatur auf die Oberfläche des Garguts verhindert das Eindringen von Fett, denn dem Fett strömt der Wasserdampf aus dem Gargut entgegen, der sich durch die hohe Temperatur entwickelt. Dieser Effekt ist bei industriellen Vakuumfritteusen dadurch verstärkt, dass der Siedepunkt des Wassers durch Unterdruck abgesenkt ist.
Zum Frittieren eignen sich besonders stärkereiche Lebensmittel wie Kartoffeln und andere feste Gemüse sowie Gebäck. Fleisch oder Fisch hingegen werden häufig paniert oder mit Backteig umhüllt, da sie selbst kaum Kohlenhydrate enthalten. Die Stücke sollten nicht zu groß oder möglichst flach sein, damit sie im Inneren gar sind, sobald die Oberfläche gebräunt ist.

Produkt	Rauchpunkt °C
raffiniertes Erdnussöl	230
Palmkernfett	220
Sonnenblumenöl	210–225
Butterschmalz	205
raffinierte Öle	> 200

© 2026 coquina.de

kaltgepresstes Olivenöl	190
kaltgepresstes Rapsöl	130–190

Entsorgung

Wenn Speisefett und (verharzendes) Speiseöl in die Kanalisation gelangt, bilden sich dort unter Umständen in Verbindung mit Fasermaterialien wie Putzlappen, Windeln, Strumpfhosen fest zusammenhängende Klumpen, die für Kanalbetreiber schwierig zu entfernen sind. Solche Fett-Fasermassen, als Fettberg bezeichnet, haften an der Kanalwandung, können weitertreiben und auch den Kanalquerschnitt verstopfen.

Verschiedene Kommunen und Firmen geben verschließbare Polyethylenbehälter an Haushalte und Gastronomie aus und nehmen sie gefüllt mit Speisefett- und Frittierölabfall zurück (Altspeiseölsammlung). Das Altfett wird vergütet und in spezialisierten Betrieben zum Beispiel zu Biodiesel und Futtermittel verarbeitet.

© 2026 coquina.de