SAUTIEREN

Video: Einfach Kochen, Eismann, 6. 11. 2019

KURZ VORGESTELLT

Das Sautieren ähnelt dem Kurzbraten, nur wird hierbei das Gargut in der Pfanne regelmässig gerührt oder geschwenkt.

INFORMATIONEN

Ein bekanntes Beispiel für diese Garmethode ist das Anbraten von gehackten Zwiebeln. Nachdem sie mit etwas Fett in ein heisses Kochgeschirr gegeben wurden, müssen sie ständig gerührt werden, damit sie nicht anbraten. Das aus der asiatischen Küche bekannte Pfannenrühren im Wok ist eine ähnliche Methode.

DATEN

Quelle: Kochen leicht gemacht, Parragon