PLANCHA UND TEPPANYAKI

Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Spanische Seefahrer bereiteten als Erste auf erhitzten Eisenplatten ihre Speisen zu. Heute bereiten die Japaner ihre Gerichte auf dem Teppan (wörtlich «Eiserne Platte») direkt bei Tisch zu.

INFORMATIONEN

- Die Plancha (wörtlich «heisses Eisen») wird in der spanischen Art auf den Grill gelegt. Heute wird die Plancha als integriertes Gerät angeboten.
- Das indirekte Grillieren hat auch Elemente des Schmorens, da die Flüssigkeiten (Fett, Saft des Grillguts) nicht in die Glut tropft, sondern zusammen mit weiteren Zutaten eine Sauce ergeben.
- Die Kochflächen sind aus verschiedenen Materialien erhältlich: Mit Emaille beschichtete Platten, aus Guss oder Stahl oder schliesslich Top, aus Inox. Die jeweiligen Anleitung zur Behandlung vor und nach Gebrauch sind zu beachten.
- Nun die nicht unwesentliche Frage: Gas, Elektrizität oder Holzkohle? Für den Aussenbereich ist Gas sicher praktisch, da es schnell reguliert werden kann. Eine Plancha auf der Holzkohle erfordert grosses Fingerspitzengefühl. In der Küche liegt die Tappan gut auf dem Glaskeramikfeld.
- Auf den heissen Platten kann fast alles zubereitet werden: Gemüse, Fisch und Meeresfrüchte gelingen aber besonders köstlich. Separat oder zusammen.
- Das Kochgut kann mariniert oder mit einer Sauce serviert werden. Die feine, während dem Kochen entstandene Sauce ist jedoch das beste. Zum Beispiel gegen Schluss des Kochprozesses einige Tomaten- oder Orangenwürfel beigeben.

DATEN

Quelle: Valéry Drouet. Superplancha: Des conseils et des recettes en couleurs et en saveurs. Mango 2019Â