MIT ERZ UND SEELE

FOTO **BRUNO SCHRÖDER** FOOD **JAN SCHÜMANN**

Unverwüstliche Eisenpfannen begleiten uns ein Leben lang, sorgen für großartige Geschmackserlebnisse und sind auch noch pflegeleicht. Ein Full-Metal-Träumchen!

Schwer und unkaputtbar muss sie sein, die Pfanne unseres Herzens, aus Eisen oder Carbonstahl, nie aus Edelstahl, der Wärme nicht besonders gut leitet. Heiß soll sie werden, sehr heiß, und diese Hitze muss sie auch speichern können. Und groß darf sie sein, nicht unter 20 Zentimeter Durchmesser. Denn je größer die erhitzte Fläche einer Pfanne ist, desto weniger kühlt sie herunter, wenn wir ein Steak hineinlegen – ein schweres, großes, sehr bald, sehr heißes Steak versteht sich! Doch ihren eigentlichen Zauber bringen Eisenpfannen nicht mit, sie entwickeln ihn über die Jahre, in den unzähligen Stunden des Bratens von feinstem Fleisch auf Herd und Grill, im Ofen oder sogar in der Glut eines Lagerfeuers – stets gemeinsam mit uns. Die Entstehung von Patina beginnt mit dem Einbrennen und im besten Falle hört sie nie auf. Die dünne, aber beständige Antihaftschicht aus Fett gibt der Pfanne erst etwas Einmaliges, einen Charakter, eine Seele. Doch will unser Seelchen auch gepflegt werden. Damit sie nicht rosten, sollte man Eisenpfannen nach dem Braten nur auswischen und gründlich trocken reiben. Spülmaschinen sollten Eisenpfannen in ihrem langen Leben nie kennenlernen – und auch möglichst selten Wein, Essig oder Tomatensauce, da säurehaltige Lebensmittel die Patina angreifen. Zwischendurch kann man seiner Pfanne ein paar Streicheleinheiten gönnen, indem man sie mit Öl einreibt. So behandelt, gilt für Eisenpfannen, was auch für Freunde gilt: Ein Mann braucht nicht viele, er braucht nur die richtigen!

Gesmoktes Filet in Sesamhülle mit Röstkartoffeln

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FILET **800 g Rinderfilet, je 100 g helle und dunkle Sesamsaat, 50 g Panko-Brösel, Salz, Pfeffer (frisch gemahlen), 2 El Butterschmalz, 2 Knoblauchzehen, 4 Stiele Koriander, 2 El Butter**

KARTOFFELN UND DIP **800 g kleine festkochende Kartoffeln (z. B. Drillinge), 2 El Öl zum Braten, 2 El Butter, Salz, Pfeffer (frisch gemahlen), 1 El Koriandersaat, 3 Eigelb (Kl. M), 1 El Senf, 1 Tl Reisessig, 100 ml Sesamöl, 100 ml Rapsöl, 6 Stiele Koriander, etwas Zitronensaft**

AUSSERDEM **1 – 2 Handvoll milde Räucherchips, grillgeeignete Form, Fleischthermometer**

1 Filet ca. 1 Stunde vor der Zubereitung auf Zimmertemperatur temperieren. Räucherchips ca. 30 Minuten in Wasser einweichen.

2 Den Grill auf hohe Temperatur (ca. 250 Grad) vorheizen. Räucherchips abtropfen lassen, in die Räucherbox bzw. direkt in die Glut geben. Grill schließen und die Temperatur auf ca. 130 Grad reduzieren. Sesam und Panko in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten rösten. Herausnehmen, etwas abkühlen und mit je ½ Tl Salz und Pfeffer fein mixen.

3 Filet trocken tupfen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze rundum 3 – 4 Minuten braten. Knoblauchzehen mit dem Messerrücken andrücken. Fleisch und Knoblauch in eine grillgeeignete Form geben. Koriander und Butter auf dem Fleisch verteilen. Filet indirekt geschlossen 25 – 30 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 52 – 54 Grad im Grill garen. Dabei das Fleisch gelegentlich mit etwas Butter aus der Form beträufeln und nach ca. 10 Minuten einmal wenden.

4 Inzwischen Kartoffeln gründlich waschen, ggf. halbieren und trocken tupfen. Öl in der Pfanne erhitzen, Kartoffeln darin bei schwacher Hitze mit Deckel ca. 20 Minuten braten. Währenddessen gelegentlich wenden. Anschließend bei starker Hitze offen 3 – 4 Minuten braun und knusprig braten. Butter zugeben, kurz durchschwenken. Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Filet zugedeckt an einem warmen Ort 10 Minuten ruhen lassen. Währenddessen für den Dip Koriandersaat in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 – 4 Minuten rösten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und mit etwas Salz in einem Mörser fein zerstoßen. Eigelbe, Senf und Reisessig in einen hohen schmalen Mixbecher geben. Sesam- und Rapsöl zugießen. Mit einem Stabmixer zu einer cremigen Mayonnaise pürieren. Koriander fein schneiden, mit zerstoßener Koriandersaat unter die Mayonnaise mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

6 Sesam-Panko-Mischung auf einem Blech verteilen. Filet darin wälzen und leicht andrücken. Fleisch, Röstkartoffeln und Koriander-Dip anrichten. Nach Belieben mit Koriandergrün garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN PLUS TEMPERIERZEIT 1 STUNDE

Rindersicher! Beim Braten von Filets trumpfen Eisenpfannen ganz besonders auf

Fisch ans Werk! Zwei Klassiker, die in einer Eisenpfanne bestens gelingen: Pannfisch und Bratkartoffen. Beide schmecken auch außerhalb von Hamburg!

Krosser Pannfisch mit Anis-Senf-Sauce

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

BRATKARTOFFELN **800 g festkochende Kartoffeln, Salz, 150 g Pancetta am Stück, 1 Zwiebel, 1 El Rapsöl, Pfeffer (frisch gemahlen)**

SAUCE **2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 2 El Butter, 1 Tl Anissamen, 2 El Mehl, 100 ml Weißwein, 100 ml Pastis, 300 ml Schlagsahne, 300 ml Gemüsefond (selbst gekocht oder aus dem Glas), 6 Stiele Dill, 2 El Dijon-Senf, 2 El körniger Senf, Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)**

FISCH **4 küchenfertig vorbereitete Stücke Rotbarsch- oder Seelachsfilet (mit Haut, geschuppt), Salz, Pfeffer (frisch gemahlen), 4 El Mehl, 2 El Olivenöl, 2 El Butter, 1 Bio-Zitrone**

1 Kartoffeln in kochendem Salzwasser ca. 30 Minuten garen. Abgießen, etwas auskühlen lassen und pellen.

2 Für die Sauce Schalotten und Knoblauch fein schneiden. Butter in einer mittleren Pfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Anissamen darin bei mittlerer Hitze 3 – 4 Minuten andünsten. Mehl überstäuben und kurz mit andünsten. Unter Rühren mit Wein und Pastis ablöschen, 1 Minute leicht kochen lassen. Sahne und Fond zugießen und die Sauce bei milder Hitze ca. 10 Minuten leicht kochen lassen.

3 Pancetta in Streifen schneiden, Zwiebel grob schneiden. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln und Pancetta darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Zwiebelstücke zugeben und alles weitere 5 Minuten unter gelegentlichem vorsichtigen Wenden goldbraun und knusprig braten. Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und kurz warm halten.

4 Inzwischen für den Fisch Filetstücke kalt waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fischstücke fein mit Mehl bestäuben, überschüssiges Mehl sacht abklopfen. Öl und Butter in der Pfanne erhitzen. Fisch darin von jeder Seite 1 – 2 Minuten goldbraun braten. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln und Zitronenstücke in die Pfanne zum Fisch geben und alles kurz fertig braten.

5 Für die Sauce Dill grob schneiden. Dill und beide Senfsorten unter die Sauce rühren. Senfsauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pannfisch und etwas Anis-Senf-Sauce in der Pfanne anrichten. Nach Belieben mit frischen Dill garnieren. Übrige Sauce getrennt dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1:10 STUNDEN

Karamellisierte Grapefruit mit Sauerrahmeis

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

EIS **240 g Pumpernickel, 2 El Butter, 6 Stiele Thymian, 1 El Honig, 200 ml Milch, 200 ml Schlagsahne, 100 g Zucker, 6 Eigelb (Kl. M), 200 g saure Sahne, 1 Msp. Johannisbrotkernmehl, 1 Msp. Kardamom (frisch gemahlen)**

SAUCE **120 g Pumpernickel, 2 El Olivenöl, 660 ml dunkles Bier, 6 El Zuckerrübensirup, 4 Stiele Thymian, Salz**

GRAPEFRUIT **1 Tl Koriandersaat, Meersalz, ½ Tl schwarze Pfefferkörner, 2 El brauner Zucker, 4 rosé Grapefruits, 2 El Olivenöl, 100 ml trockener Wermut (z. B. Noilly Prat)**

1 Für das Eis Pumpernickel fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Pumpernickel und Thymian darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten rösten. Honig zugeben und 2 – 3 Minuten karamellisieren. Von der Mischung ca. 2 El Pumpernickelbrösel für die Garnitur beiseitestellen. Übrige Pumpernickel-Mischung und Thymian mit Milch, Sahne und 60 g Zucker in der Pfanne aufkochen und auf der ausgeschalteten Herdplatte 30 Minuten ziehen lassen.

2 Restlichen Zucker (40 g) und Eigelbe in einem Schlagkessel cremig verrühren. Milch-Sahne-Mischung passieren, Pumpernickel dabei kräftig ausdrücken. Sahne-Mix unter die Eicreme mischen und den Schlagkessel über ein heißes Wasserbad setzen. Unter Rühren erhitzen, bis alles cremig bindet („zur Rose abziehen"). Schlagkessel in ein kaltes Wasserbad setzen, Masse kalt rühren. Saure Sahne, Johannisbrotkernmehl und Kardamom verrühren, nach und nach unter die Eismasse rühren. Masse in einer vorbereiteten Eismaschine oder im Tiefkühler gefrieren.

3 Inzwischen für die Sauce Pumpernickel fein würfeln. Mit Olivenöl in einer mittleren Pfanne mischen und unter Wenden knusprig rösten. Bier, Sirup und Thymian zugeben und offen leicht sirupartig einkochen. Mit Salz abschmecken, warm halten.

4 Für die Grapefruits Koriander in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 4 – 5 Minuten rösten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und mit 1 Prise Meersalz und Pfefferkörnern in einem Mörser fein zerstoßen. Mit Zucker mischen.

5 Grapefruits dick schälen, sodass die weiße Haut vollständig mit entfernt wird. Grapefruits waagerecht in ca. 4 cm dicke Scheiben schneiden, mit der Würzmischung bestreuen. 10 Minuten ziehen lassen.

6 Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Grapefruitscheiben darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite ca. 2 Minuten braten und karamellisieren. Wermut überträufeln und nach Belieben mit einem Küchenflambierbrenner kurz flambieren. Bei schwacher Hitze 3 Minuten ziehen lassen.

7 Sauerrahmeis zu Kugeln formen und nach Belieben direkt auf die Grapefruits in der Pfanne setzen. Karamellsauce überträufeln. Übrige Pumpernickelbrösel (2 El) überstreuen und nach Belieben mit etwas Thymian garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN
PLUS ABKÜHL- UND GEFRIERZEIT

Eis aus heiß! Wir haben unser Dessert in die Pfanne gehauen und servieren das Eis diesmal aus dem Eisen, gemeinsam mit Grapefruits und Bier-Karamell-Sauce

PFANNENHILFE – UNSERE ANLEITUNG ZUM EINBRENNEN

Öl und Hitze sorgen beim Einbrennen für einen Film aus Fett, der sich auf die Oberfläche der Eisenpfanne legt. Diese langlebige Patina verhindert, dass Gebratenes haften bleibt.
Beim Einbrennen auf dem Herd entsteht eine Menge Rauch. Sie sollten es ausschließlich bei offenem Fenster und/oder mit leistungsstarker Dunstabzugshaube machen. Oder Sie stellen die Eisenpfanne kurzerhand auf Ihren Grill im Garten. Vor Beginn unbedingt die Pfanne mit Bürste oder Schwamm von etwaigen Rückständen aus der Herstellung und dem Korrosionsschutz aus Wachs befreien und gründlich abtrocknen.
Links Ein hoch erhitzbares Öl, etwa Raps- oder Sonnenblumenöl, in die Pfanne geben. Schwenken, bis die gesamte Bratfläche bedeckt ist. Überschüssiges Öl mit Küchenpapier entfernen. Es soll lediglich ein dünner Film auf dem Metall liegen. Bleibt zu viel Öl zurück, entsteht eine zähe, klebrige Schicht. Stellen Sie Ihre Pfanne nun bei mittlerer Hitze 10 bis 20 Minuten auf die größte Herdplatte, sodass der Boden gleichmäßig Hitze abbekommt. Es raucht mächtig und die Pfanne verfärbt sich dunkel. **Rechts** Abkühlen lassen und noch einmal von vorn: Wer eine lückenlose Patina will, sollte den Vorgang zwei-, dreimal wiederholen. In Laufe der Zeit sollten Sie Ihre Pfanne immer mal wieder mit ein wenig Öl einreiben. Anfangs wird die Patina noch ungleichmäßig und fleckig wirken. Doch langsam, ganz langsam wird sie dicker, fester und schwärzer. Sie müssen halt viele Steaks braten, sehr viele Steaks.

Fett aufgetragen: Diese Eisenpfannen bekommen noch einen übergebrannt. Schließlich fehlt ihnen noch die Patina, die Antihaftschicht aus Fett

JEDER MANN BRAUCHT EINE EISENPFANNE!

Deshalb bieten Traditionshersteller de Buyer und BEEF! jetzt sechs ganz besondere Modelle an

Vier Pfannen für alle Fälle

Die fantastischen Vier aus de Buyers einzigartiger Serie „Mineral B Pro“ sind mit den Durchmessern 20, 24, 28 und 32 Zentimeter erhältlich. Das edle Kochgeschirr aus robustem Carbonstahl wird in de Buyers Heimatland Frankreich von den besten Spitzenköchen genutzt. Es ist so langlebig, dass es sogar von Generation zu Generation weitergegeben wird. Besonderes Plus: Der hochwertige, ergonomisch geformte Edelstahlgussstiel ist fest vernietet und macht die Pfannen endgültig unverwüstlich.

Und bei Preisen von rund 65, 70, 80 und 110 Euro bleibt auch genug Geld für das nächste T-Bone Steak!

Zwei Sauteusen für den großen Hunger

Wenn’s mal mehr werden soll, passen in de Buyers Sauteusen mit 24 und 28 Zentimetern Durchmesser und einem extrahohen Rand richtig große Fleischstücke oder viele Bratkartoffeln, sehr viele Bratkartoffeln. Die Preise: rund 90 und 100 Euro. Das Edel-Kochgeschirr von de Buyer und BEEF! wird in de Buyers Manufaktur in den Vogesen gefertigt, ist also von unschlagbarer „Made in France“-Qualität!

Die Kronjuwelen unter den Pfannen sind im Fachhandel oder unter debuyer.com/de zu haben.

FOTOS & STYLING: BRUNO SCHRÖDER; REZEPTE & FOODSTYLING: JAN SCHÜMANN; PRODUKTION: MONIQUE DRESSEL/ALLE BLUEBERRY FOOD STUDIOS FÜR BEEF!