

UNSERE LIEBLINGSREZEPTE

Von Hobbyköchen für Hobbyköche

AUS DER
REGION
OSNABRUCK
EMSLAND

Eine Pfanne 46 REZEPTE

**Unkompliziert und
schnell nachgekocht**
Sesam-Kabeljau-Pfanne oder
Kasseler mit Pilzen & Äpfeln

Köstlich!
Kaiserschmarrn-Variationen
und Pfannkuchen-Rezepte,
die überraschen

LECKERER FISCH
Warum er so gesund ist

P(F)ANNENHILFE
Was tun, wenn es schief geht?

VIELSEITIGER HERBST
Saison für Kürbis & Co.



Pfannen mit Teflonbeschichtung

+ Gute Antihafteffekt, geeignet für fettreduziertes Braten, günstig



- Nicht geeignet für hohe Temperaturen, anfällig für Kratzer, kurze Lebensdauer

+ Herdarten: Auf allen.

Pfannen mit Emaillebeschichtung

+ Hitzebeständig, backofengeeignet, kratzfest



- Nicht stoßfest, empfindlich bei Temperaturschwankungen, fast keine Antihafteffekt

+ Herdarten: Auf allen.

Pfannen aus Eisen

+ Hitzebeständig, super Hitzeleiter, Patina mit Antihafteffekt, erneuerbar, günstig, langlebig



- verformen sich, rostanfällig, säureempfindlich, schwer

+ Herdarten: Auf allen.

Pfannen aus Kupfer (ohne Beschichtung)

+ Super Wärmeleiter, guter Wärmespeicher, langlebig



- Säureempfindlich, pflegeintensiv, können sich verformen

+ Herdarten: Am besten Gasherd. Denn bei dünnwandigen Böden verformt sich Kupfer. Bei Ceran- oder Elektroherden kann der Kontakt zum Boden, anders als bei Gasherden, stellenweise abbrechen.

Pfannen mit Keramikbeschichtung

+ Hitzebeständig, backofengeeignet, kratzfest



- Antihafteffekt nutzt mit der Zeit ab, nicht stoßfest, weiße Keramikbeschichtungen verfärben sich

+ Herdarten: Auf allen.

Pfannen aus Gusseisen

+ Robust, langlebig, back-ofengeeignet, super Wärmespeicher, Patina mit Antihafteffekt ist erneuerbar



- Schwer, reagieren empfindlich auf Säure, rostanfällig, teuer

+ Herdarten: Auf allen.

Nutzung von Restwärme
 Durch rechtzeitiges Zurückschalten und Ausschalten kann Energie gespart werden. Gleiches gilt auch für die permanente Verwendung von passenden Deckeln.



Die Mission von Filip Mierza und Simon Köster ist es, eine haltbare Eisenpfanne für den täglichen Rundum-Einsatz zu schaffen, die für jeden geeignet ist: „Wir wollen die Eisenpfanne wieder populär werden lassen. Deshalb reduzieren wir das Gewicht, fräsen die Oberfläche glatt, aber nicht zu glatt und übernehmen das mehrfache Einbrennen ab Werk. Damit unsere Pfanne direkt nach dem Auspacken startklar ist und hervorragende Antihafteigenschaften bietet.“
 Sie betreiben die Website www.pfannenhelden.de und entwickeln ihre eigene Eisenpfanne.

Lösung Eisenpfanne?

Welche Pfanne für welchen Herd geeignet ist, kann man den Symbolen entnehmen, die man auf der Pfannenunterseite finden kann.

-  Geeignet für Gaskochfeld
-  Geeignet für Elektrokochfeld
-  Geeignet für Induktionskochfeld
-  Geeignet für Cerankochfeld
-  Geeignet für die Verwendung im Backofen