Ohne Öl braten, backen und frittieren: eine Anleitung

Sonnenblumenöl und Rapsöl wird knapp und das alles wegen des Ukrainekrieges.

Es kommt zu Engpässen in den deutschen Supermärkten, weil Ernten und Lieferungen der größten Sonnenblumenöl-Exporteure ausfallen.

Einige Supermärkte fangen schon an, die Mengen pro Kunde zu beschränken. So bleiben auch noch ein paar Ölflaschen für die, die sie wirklich dringend benötigen.

Damit du nicht abhängig von Hamsterkäufen bist, zeige ich dir jetzt Alternativen zu Öl.

Hier sind verschiedene Methoden zum Braten ohne Öl oder anderes Fett. Schaue dir an, worauf du bei den Alternativen achten solltest.

Alternative zu Öl beim Braten

Fleisch kannst du wunderbar mir kohlensäurehaltigem Mineralwasser anbraten. Gib das Wasser in die Pfanne, bis es heiß ist und köchelt. Jetzt gibst du das kleingeschnittene Fleisch oder Gemüse in die Pfanne. Dadurch wird das Gebratene zwar nicht ganz wie bei Öl angeröstet, aber es wird durchgegart und weich.

Nutze nur so viel kohlensäurehaltiges Mineralwasser, wie du auch Öl nutzen würdest. Und gieße von dem Mineralwasser eine Kleinigkeit nach, wenn es verdunstet ist.

Du kannst auch Brühe oder andere Flüssigkeiten verwenden, wenn du Speisen ohne Öl kochen willst. Diese Flüssigkeiten verleihen deinem Gericht auch Geschmack und machen es zarter und saftiger.

Es gibt viele Alternative zu Sonnenblumenöl und Rapsöl

Möchtest du dennoch den Geschmack von angebratenem Fleisch oder Gemüse, dann nutze folgende Alternative zu Sonnenblumenöl und Rapsöl:

Olivenöl

Olivenöl ist eines der gesündesten Öle, das du kaufen kannst. Es wird aus den Früchten eines Olivenbaums hergestellt und enthält einfach ungesättigte Fettsäuren, die das Risiko von Herzerkrankungen verringern können. Es ist ein großartiger Ersatz für Pflanzenöl, wenn du etwas Herzhaftes wie ein Salatdressing zubereitest oder Fleisch und Gemüse anbraten (Olivenöl ohne Hinweis „nativ“ oder „vergine“ nutzen) willst. Aber aufgrund seines starken Geschmacks sollte es beim Backen am besten vermieden werden.

Butter

Wenn du nach einer einfachen Zutat suchst, die du wahrscheinlich bereits in deiner Küche besitzt, ist geschmolzene Butter ein effektiver Ersatz für Pflanzenöl – insbesondere für Backrezepte wie Kuchen, Muffins oder Kekse. Es eignet sich nicht nur hervorragend, um deinem Rezept Feuchtigkeit zu verleihen, sondern auch für zusätzlichen Geschmack und Reichhaltigkeit. Zum Braten ist Butter jedoch nicht gut geeignet.

Butterschmalz

Zum Anbraten von Fleisch, Fisch und Gemüse ist Butterschmalz die bessere Alternative zu normaler Butter, da Butterschmalz weniger Wasser als normale Butter enthält.

Ghee

Ghee ist eine Form von geklärter Butter – was bedeutet, dass alle Milchfeststoffe und Wasser entfernt wurden. Ghee wird häufig in der traditionellen indischen Küche verwendet, hat einen hohen Rauchpunkt und besitzt einen reichen, nussigen Geschmack, der sowohl zum Kochen als auch zum Backen gut geeignet ist.

Leinsamenöl

Dieses gesunde Öl, auch Leinöl genannt, wird aus den getrockneten, gereiften Samen der Flachspflanze gewonnen. Leinsamenöl ist ein gut geeigneter Pflanzenölersatz für Salatdressings, Marinaden oder zum Beträufeln von Speisen, aber es eignet sich nicht gut zum Kochen über Hitze oder zum Backen, da es kein hitzestabiles Öl ist.

Vollfettmargarine

Vollfettmargarine besitzt einen höheren Fettgehalt als normale Margarine und ist daher gut zum Braten geeignet. Lies die Packungsbeilage der Margarine und du wirst erfahren, ob sie zum Braten zu verwenden ist.

Schweinespeck

Schweinespeck ist aus dem Fleisch eines Schweins hergestellt wird. Es wird oft zum Braten verwendet,

kann aber auch für andere Garmethoden verwendet werden. Das weiße Fett kann auf viele verschiedene Arten verwendet werden, z. B. zum Braten oder Kochen auf andere Weise.

Sanella

Sanella ist keine normale Margarine, weil sie einen höheren Fettgehalt als andere Margarinen aufweist. Damit ist Sanella hervorragend zum Backen, Braten oder Kochen geeignet.

Kokosnussöl

Kokosöl, ein Speiseöl, das aus dem Fleisch von Kokosnüssen gewonnen wird, ist eine weitere geeignete Alternative zu Pflanzenöl. Mit seinem relativ hohen Rauchpunkt eignet es sich exzellent für fast jedes Rezept in der Küche, einschließlich zum Braten – obwohl du das Öl zuerst schmelzen musst, da es bei Raumtemperatur von Natur aus fest ist. Aufgrund seiner natürlichen Süße eignet es sich auch perfekt zum Backen.

Sesamöl

Sesamöl ist eine Art Pflanzenöl, das aus den Samen der Sesampflanze gewonnen wird. Es besitzt einen tiefen, nussigen Geschmack und wird oft in der asiatischen Küche verwendet. Neben der Verwendung zum Braten kann Sesamöl auch als Dip-Sauce oder zum Verfeinern von Pfannengerichten verwendet werden.

Erdnussöl

Erdnussöl ist eine Art Pflanzenöl, das aus Erdnüssen hergestellt wird. Es besitzt einen hohen Rauchpunkt und wird zum Braten verwendet.

Avocadoöl

Avocadoöl ist ein Öl, das aus dem Fruchtfleisch der Avocadofrucht gewonnen wird und eine gesunde, köstliche Alternative zu Pflanzenöl darstellt. Mit seinem hohen Rauchpunkt und cremigen Buttergeschmack eignet sich dieses Öl perfekt für fast alle Kochanwendungen in der Küche, einschließlich Grillen, Braten und Sautieren sowie zum Backen und Herstellen von Dressings oder Marinaden.

Weitere Tipps zum Braten ohne Sonnenblumenöl und Rapsöl

- Nutze keine normale Margarine (Halbfettmargarine) zum Abraten, denn in ihr ist zu viel Wasser enthalten. In 100 Gramm Halbfettmargarine sind etwa 58 Gramm Wasser und 40 Gramm Fett enthalten. Sanella weist einen höheren Fettgehalt auf und ist daher zum Braten ohne Öl brauchbar. Vollfettmargarine ist auch ideal zum Braten.
- Bei Butter musst du aufmerksam sein, denn sie verbrennt viel früher als Öl und besitzt mehr Wasser als Butterschmalz. Lass die Butter schmelzen und kurz aufköcheln und gib dann gleich dein Gemüse oder Fleisch hinzu. Butterschmalz ist jedoch viel besser, da es hoch erhitzbar ist.
- Nutze Backpapier in der Pfanne, so brennt dein Essen nicht an. Das meiste Backpapier hält bis 250 Grad aus. Oder greife auf Bratfolie zurück.
- Idealerweise besitzt du eine Pfanne mit einer astreinen Antihaftbeschichtung, denn dann benötigst du kein Öl zum Braten. Dein Essen wird nicht am Pfannenboden ankleben und du kannst damit wunderbar Speisen ohne Fett braten.
- Brate dein Essen nicht in der Pfanne an, sondern steck es in den Ofen. Dadurch wird es von allen Seiten geröstet.
- Kaufe Fleisch, was fetthaltig ist, so benötigst du zum Anbraten überhaupt kein Öl, da das Fleisch schon genug Fett besitzt.
- Nutze Trennspray, welches stark kalorienarm ist und mit dem nichts abbrennt.

Alternative zu Öl im Kuchen

Was kann ich anstatt Öl nehmen, wenn ich einen Kuchen backe? Folgendes kannst du als Alternative zu Öl beim Backen verwenden:

- Butter
- Margarine
- vegane Margarine
- Kokosfett

Kuchen lässt sich anstatt mit Öl auch mit Joghurt backen

Apfelmus als Ersatz für Pflanzenöl

Ob du es glaubst oder nicht, ungesüßtes Apfelmus kann ein großartiger Ersatz für Pflanzenöl in deinen Backwaren sein, insbesondere in Brot, Kuchen und Muffins, da es Feuchtigkeit hinzufügt und tatsächlich weniger Kalorien als Öl besitzt. Aufgrund seiner natürlichen Süße kannst du sogar die Zuckermenge in deinem Rezept reduzieren.

Joghurt als Ersatz für Pflanzenöl

Wenn du backst, kannst du Pflanzenöl auch durch Milchprodukte wie Joghurt ersetzen, die jedem deiner Backwaren eine cremige, dicke Textur sowie einen leicht würzigen Geschmack verleihen kann. Einfacher, fettarmer Joghurt funktioniert wohl am besten.

Fruchtpüree oder Fruchtpüree als Ersatz für Pflanzenöl

Wenn du kein Apfelmus zur Hand hast, eignet sich jedes pürierte Obst oder Fruchtpüree gut als Pflanzenölersatz beim Backen. Versuche Bananen, Birnen oder sogar Kürbis oder Süßkartoffeln zu pürieren, um deinen Backwaren einen köstlichen Geschmack zu verleihen.

Weiterhin gibt es Experimente mit Quark, Grieß, Buttermilch und Sahne. Beachte aber, dass dann die Konsistenz beim Kuchen sich verändert.

Alternative zu Öl in Fritteusen

Die Fritteuse ist der Inbegriff von fettigem und knusprigem Essen – aber es geht auch anders.

Mit der Erfindung von Heißluftfritteusen musst den Geschmack nicht mehr der Bequemlichkeit opfern. Diese Friteusen verwenden heiße Luft, um Ihre Speisen ohne Öl zu garen, und sie können eine Vielzahl von Speisen zubereiten – wie gebratenes Hähnchen, Pommes Frites, Pommes Frites, frittierten Fisch.

Alternative zu Sonnenblumenöl und Rapsöl in Salatdressings und an Salaten

An Salaten selbst nutzen wahrscheinlich die wenigsten Menschen Sonnenblumenöl und Rapsöl. Die beste Alternative ist hier das wohlschmeckende Olivenöl.

Und für Salatdressings empfehle ich native und kaltgepresste Pflanzenöle wie:

- Olivenöl
- Leinöl
- Trüffelöl
- Walnussöl

Warum Braten ohne Öl sogar sinnvoll ist!

Braten ohne Öl wird zum Trend in der Lebensmittelindustrie. Und das nicht nur aus gesundheitlichen Gründen. Es kann auch eine Möglichkeit sein, die Kochkosten zu senken, und für manche Menschen ist das Braten ohne Öl eine Möglichkeit, gesündere Lebensmittel zu wählen.

Warum solltest du ohne Öl braten?

- Durch das Frittieren mit wenig oder gar keinem Öl sparst du Geld bei deiner Lebensmittelrechnung, da du nicht mehr so viel Gemüse- oder Olivenöl wie zuvor benötigst
- Durch das Braten mit wenig oder gar keinem Öl sparst du auch Geld bei deiner Stromrechnung, da weniger Energie zum Erhitzen der Pfanne benötigt wird

Sei erfinderisch!

Besitzt du keine Pfanne mit Antihaftbeschichtung, dann schaue doch mal in deiner Küche nach Waffeleisen oder Sandwichmakern um. Diese Geräte besitzen oft eine wunderbare Antihaftbeschichtung und du kannst dazwischen auch Gemüse und Fleisch braten.

Außerdem gibt es die Möglichkeit, selbst Öl aus Pflanzen herzustellen. Wie das funktioniert, liest du in meinem Ratgeber "Wie stelle ich selbst Öl aus Pflanzen her? - Entdecke das Geheimnis der Natur".

Sorge richtig vor mit einer Notfallliste

Ich rate dir nicht in den nächsten Supermarkt zu rennen und nachzuschauen, ob es dort noch Öl gibt. Immerhin kennst du jetzt gute Alternativen zu Öl beim Braten und Backen.

Lege dir stattdessen einen Notvorrat für Lebensmittel nach meiner Checkliste an. Rechne dir hier aus, was du an Nahrung genau benötigst für wie viele Tage und für wie viele Personen.

Das Gleiche machst du mit dem Wasser und berechnest mit meinem Kalkulator die Wassermenge, die du für dich und deine Familie benötigst.

Und am Ende solltest du dich auch mit einer Notausstattung für den Krisenfall beschäftigen. Dafür habe ich eine Prepper-Liste erstellt, die dir hilft, wenn wirklich mal eine Katastrophe eintritt.

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt

Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine 35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks, um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner "Über mich"-Seite.

Besuche ihn auf seiner Website https://survival-kompass.de