Pfannenheber

chan zi (chin.)

Beschreibung



Pfannenheber

Der Pfannenheber, im Chinesischen üblicherweise als chan zi bezeichnet, ist das zentrale Umrühr- und Wendewerkzeug der Wok-Küche. Er besteht aus einer breiten, flach gewölbten Schaufel und einem langen Stiel, um auch bei starker Hitze im Wok komfortabel zu arbeiten. Kombiniert wird der Pfannenheber oft mit der Schöpfkelle (sháozi) für Soßen und Suppen.

Form und Aufbau

Der Schaufelkopf ist breit und leicht gewölbt, passt sich der Wok-Kurve an. die abgeschrägte Vorderkante dient zum leichten Unterheben von Zutaten. Der Griff hat eine durchschnitttliche Länge von 25 bis 35 cm, schützt so vor Hitzestrahlung und Spritzern und ist meist rund oder leicht oval für sicheren Halt. Die Verbindung zu Holzgriffen wird oft vernietet oder geschraubt.

Materialien im Vergleich

- Carbonstahl ist sehr robust, entwickelt Patina für Antihaft, aber rostet ohne Pflege und muss eingeölt werden

- Edelstahl ist rostfrei, spülmaschinengeeignet, aber entwickelt weniger »wokgebranntes« Aroma, höheres Gewicht

- Holz/Bambus ist sehr schonend für Beschichtungen, leicht, aber empfindlich gegen Langzeiteinweichen

Verwendung

Typische Einsatzgebiete

- Rühren und Schwenken von Gemüse, Fleisch und Reis

- Wenden von Teigfladen (z. B. Jianbing) oder Omeletts im Wok

- Portionieren und Servieren direkt aus der Pfanne

Pflege und Wartung

- Carbonstahl-Pfannenheber nach jeder Nutzung mit warmem Wasser abspülen, sofort trocknen und leicht einölen

- Edelstahlmodelle können in die Spülmaschine, trotzdem Handwäsche schont die Oberfläche

- Holz/Bambus nur von Hand reinigen, nicht dauerhaft im Wasser stehen lassen, an der Luft trocknen

Tipps zur Anwendung

- Beim scharfen Pfannenrühren mit zwei Pfannenhebern (rechts/links) arbeiten, um Tempo und Kontrolle zu erhöhen

- Mit abgerundetem Schaufelrand das »Wok hei« (Atem des Woks) besser ausnutzen

- Auf das richtige Verhältnis von Schaufelgröße und Wok-Durchmesser achten: Kleine Woks

© 2026 coquina.de

brauchen schmalere Heber

© 2026 coquina.de