

Pochieren

Als den Vorgang des Pochierens bezeichnet man die Kochtechnik, bei der man etwas auf schonende Weise gar ziehen lässt. Diese Methode eignet sich vor allem für Gerichte wie z.B. Rinder- oder Schweinefilet , Innereien oder zarte Fisch- und Geflügel filets, aber auch für Klöße.

Die praktische Art des pochierens sieht folgendermaßen aus: Man setzt zunächst einen Topf mit Wasser auf den Herd und lässt es leicht sprudelnd aufkochen. Anschließend kann man das Fleisch, die Klöße oder den Fisch hinzugeben und die Temperatur dann umgehend hinunter stellen. Wichtig ist, dass das Wasser nicht heißer als etwa 80 Grad ist, wenn man das Produkt hinzu gibt. Bei dieser Temperatur ist das Wasser noch ausreichend heiß und das gewünschte Lebensmittel wird auf sanfte Art und Weise gegart.

Würde das Wasser zu heiß sein, also richtig kochen oder sogar sprudelnd kochen, würden z.B. die Klöße zerbröseln und der Fisch zu hart werden. Feinschmecker können den Vorgang des Pochierens noch verfeinern: Die Zugabe von bestimmten Aromastoffen wie beispielsweise Suppengrün, Gewürzen, Essig oder Wein gibt dem Fleisch, Fisch oder sonstigen einen tollen, zusätzlichen Geschmack.

Der Begriff „Pochieren“ kommt im Übrigen aus dem französischen von „poche“, was soviel wie „Tasche“ bedeutet. Der Hintergrund ist die Zubereitung von pochierten Eiern, bei der man die Eier vorsichtig ins Wasser gleiten lässt, so dass das Eiweiß den Eidotter umhüllt. Neben pochierten Eiern schmeckt auch pochierte Lammkeule besonders vorzüglich.

Pochiert werden alle Lebensmittel, die bei hohen Temperaturen Schaden nehmen könnten. Fleisch und Fisch behalten mit dieser

Garmethode ein saftigeres Aroma.

Um das Garwasser auf Pochiertemperatur zu bringen, gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder kann man das Wasser erst zum Kochen bringen und den Herd dann herunterschalten, so dass es nur noch leicht blubbert. Oder man gibt die Flüssigkeit mit dem Gargut in den Topf und wartet, bis sich leichte Bläschen bilden. Bei dieser Methode muss man jedoch am besten am Herd stehen bleiben und den Topf bewachen, damit das Wasser nicht doch anfängt zu kochen. Für sehr empfindliche Produkte könnte es dann nämlich schon zu spät sein. Die einfachere und sicherere Vorgehensweise ist deswegen Methode eins.

[Zurück zu den Kochtechniken](#)