

So wirts gemacht: Pochieren

LE MENU erklärt, welche Arten von Pochieren es gibt, was der Begriff bedeutet und wie es gemacht wird. Probieren Sie diese Grundzubereitungsart aus: Zu Reis oder Salzkartoffeln schmecken unsere Hechtquenelles an Petersiliensauce garantiert hervorragend.

Pochieren

So wird das schonende Garen bei Temperaturen zwischen 65 und 80 °C genannt. In der Regel wird zartes Gargut mit kurzen Garzeiten pochiert. Beim Pochieren gibt es verschiedene Techniken:

In viel Flüssigkeit pochieren

Zum Beispiel Quenelles, Gnocchi, Verlorene Eier, Wurstwaren, Milken, ganze Fische. Reichlich Flüssigkeit aufkochen. Das kann je nach Gericht gesalzenes Wasser oder ein Fischsud sein. Gargut begeben. Pochieren, herausnehmen, weiterverwenden.

■ Grosse Mengen kalten Garguts – wie ganze Fische – können in siedende Flüssigkeit gegeben werden, da die Temperatur zuerst stark absinkt und nur langsam wieder steigt.

In wenig Flüssigkeit pochieren

Zum Beispiel Fischfilets, Geflügelteile, Krustentiere. Gargut in eine flache, weite Pfanne legen. Mit wenig Pochierflüssigkeit decken. Das ist je nach Gericht entweder Fond oder Weisswein mit etwas Salz. Die Flüssigkeit aufkochen, Pfanne zudecken, pochieren, Gargut herausnehmen und warm stellen. Pochierflüssigkeit für die Sauce verwenden.

■ Bei einem dünnen Fischfilet oder anderen zarten Stücken genügt es, die Flüssigkeit mit dem Gargut einmal aufzuheizen und dann die Pfanne zugedeckt einige Minuten an den Herdrand zu stellen.

Im Wasserbad ohne Bewegung pochieren

Zum Beispiel Eierstich, Caramelköppli, Gemüseflans, Terrinen. Backofen auf 150 °C vorheizen. Eine rechteckige Auflaufform oder ein anderes feuerfestes Gefäss mit einem Tüchlein auslegen und so viel heisses Wasser einfüllen, dass die Portionenförmchen oder die Terrinenform etwa zur Hälfte im Wasser stehen. Je nach Rezept, d.h. 30 – 45 Minuten im Ofen pochieren.

■ Bei zu hoher Temperatur oder zu langer Garzeit geht die Füllung auf wie ein Soufflé, bekommt Löcher und verliert Saft.

Im Wasserbad mit Bewegung pochieren

Zum Beispiel Saucen, Sabayons, Crèmen. Eine Schüssel auf eine mit wenig siedendem Wasser gefüllte Pfanne setzen – Schüsselboden über dem Wasserspiegel. Die Zutaten mit dem Schwingbesen bearbeiten, bis die Flüssigkeit merklich dicker wird, der Schwingbesen tiefere Furchen hinterlässt. Dann weg von der Pfanne.

■ Schüsseln aus Chromstahl leiten gut und erlauben ein schnelles Abkühlen: Wenn es doch einmal zu heiss werden sollte, mit der Schüssel sofort ins kalte Wasser.

Haben Sie Fragen, Probleme oder sonst ein kulinarisches Anliegen? Wir sind für Sie da.

Schweizer Milchproduzenten SMP
Redaktion LE MENU
Weststrasse 10
3000 Bern 6
lemenu.redaktion@swissmilk.ch



Hechtquenelles an Petersiliensauce

Für 4 Personen

200 g Hechtfilet, gewürfelt, eiskalt

1,5 dl Rahm, eiskalt

1 Msp Safran, in 1 EL Zitronensaft gelöst
Salz, Pfeffer

1 Eigelb

Sauce:

1 kleiner Bund Petersilie, ohne Stängel,
gehackt

0,5 dl Jogurt nature

1 Knoblauchzehe, gehackt und
gedünstet

1 EL Zwiebeln, gehackt, gedünstet

1,5 dl Crème fraîche

Salz, Pfeffer

Salz, Zitronensaft zum Pochieren

Petersilie, gehackt, zum Garnieren

1 Hecht mit der Hälfte des Rahms, Zitronensaft, Safran, Salz und Pfeffer kurz cuttern, restlichen Rahm und Eigelb begeben und nochmals cuttern. Abschmecken. Mit dem Teighorn durch ein Sieb streichen und kalt stellen.

2 Für die Sauce Petersilie, Jogurt, Knoblauch und Zwiebeln fein mixen. Mit der Crème fraîche mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Zum Pochieren eine flache Pfanne mit Wasser füllen, Zitronensaft begeben, salzen und unter dem Siedepunkt halten. Von der Hechtmasse mit zwei Esslöffeln Klösschen formen, ins Wasser geben und ca. 5 Minuten pochieren.

4 Vor dem Servieren die Sauce erwärmen, nicht aufkochen. Die Quenelles mit einer Siebkelle aus der Pfanne heben, auf Haushaltspapier abtropfen, auf Tellern verteilen, Sauce dazugeben und mit Petersilie bestreuen.

