Pochieren

Garziehen, to poach (eng.), pocher (franz.), cuocere in camicia (ital.), escalfar (span.), ağartmak (türk.)

Beschreibung

Pochieren oder Garziehen ist eine Garmethode, bei der das Gargut in heißem, aber nicht kochenden Wasser bei einer Temperatur von 75 bis 95 °C gegart wird. Bei dieser Garmethode wird mit reichlich Flüssigkeit gegart und dies erfordert einen Topf mit großem Durchmesser und Deckel. Beim Pochieren quillt die Stärke im Gargut auf und die Eiweißstoffe gerinnen.
Der Begriff pochieren ist angelehnt an das französische pocher (Tasche), und erinnert an die Zubereitung verlorener Eier, bei der der versierte Koch den Eidotter beim Hineingleiten in das Wasser durch das Eiklar umhüllt lässt.
Bei dieser Kochmethode mit feuchter Hitze wird ein Sautoir oder ein anderes flaches Kochgefäß verwendet. Die Wärmeübertragung erfolgt durch Wärmeleitung von der Pfanne auf die Flüssigkeit und auf das Essen. Flaches Pochieren eignet sich am besten für knochenlose, natürlich zarte, portionsweise geschnittene oder gewürfelte Fleisch-, Geflügel- oder Fischstücke.
Bei dieser Zubereitung wird die Innenseite der Pfanne mit Vollbutter bestrichen und Aromen in die Pfanne gegeben. Anschließend wird das Gargut mit der Aromapräsentationsseite nach oben darauf gelegt. Kalte Pochierflüssigkeit wird eingefüllt, bis das Produkt teilweise eingetaucht ist, und dann erhitzt. Die Flüssigkeit sollte niemals kochen, sondern möglichst nahe am Siedepunkt gehalten werden.
Der Zweck des Pochierens besteht jedoch darin, die Grundform und Struktur des Lebensmittels beim Garen beizubehalten, und nicht darin, es weicher zu machen, wie beim Schmoren.

Verwendung

Pochieren eignet sich für Klöße, Teigwaren, Würstchen, Geflügel, Eierspeisen und Obst. Auch das Garziehen in Sauce ist möglich. Ähnlich wie beim Blanchieren dient das Pochieren häufig zur Vorbereitung einer weiteren Verarbeitung.
Pochierte Eier werden im Allgemeinen in Wasser und Essig gekocht, Fisch in Weißwein, Geflügel in Brühe und Obst in Rotwein.

© 2024 coquina.de