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.
Pochieren eignet sich für Lebensmittel, die auf sanftere Art gegart werden müssen, als es etwa Kochen oder Braten erlauben: Die Garmethode Pochieren wird von Köchen bevorzugt, wenn es darum geht, die von Natur aus zarte Struktur eines Garguts zu bewahren. Der Trick beim Pochieren ist, das Gargut in die kochende Garflüssigkeit (z.B. Wasser, Fond) einzulegen und dann die Temperatur zu reduzieren, sodass die Garflüssigkeit nur noch 80 bis unter 100 °C heiß ist. Das Gargut zieht darin gar, ohne dabei auszulaugen.
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. Ähnlich wie beim Blanchieren dient das Pochieren häufig zur Vorbereitung einer weiteren Verarbeitung. Pochieren eignet sich für Klöße, Teigwaren, Würstchen, Geflügel, Eierspeisen und Obst. Auch das Garziehen in Sauce ist möglich.
Pochierte Eier werden im Allgemeinen in Wasser und Essig gekocht, Fisch in Weißwein, Geflügel in Brühe und Obst in Rotwein.

Verwendung

Fleisch und Fisch pochieren

Zum Pochieren sind nur solche Fleischstücke geeignet, die keinen nennenswerten Anteil an Bindegewebe aufweisen (z.B. Filet), da dieses eine hohe Temperatur erfordern würde, um weich zu werden.
Bei Fisch sind vor allem ganze Fische, noch geschützt durch ihre Haut, zum Pochieren prädestiniert. Auf diese Weise werden beim Garen in Fischfond, Court-Bouillon oder einfach Salzwasser am wenigsten Aromastoffe, Vitamine und Mineralstoffe vom Fisch an den Pochierfond abgegeben. Die Haut schützt das Fleisch vor dem Auslaugen und sorgt durch die darunterliegende Fettschicht auch für mehr Geschmack.
Gleiches gilt für Fischstücke, denn je kleiner die ungeschützte Fläche ist, desto saftiger und aromatischer bleibt das zarte Fischfleisch.
Wichtig ist in jedem Fall, dass der Sud mit dem Fisch nach dem Einlegen nicht mehr kocht, denn dabei würden nicht nur die äußeren Zellschichten des Fisches zerfallen und trocken werden,

© 2026 coquina.de

sondern auch ein großer Teil der Geschmacksstoffe an den Sud abgegeben.

Klöße und Nocken

Auch Klöße, Knödel, Gnocchi und Nocken eignen sich perfekt zum Pochieren. Durch das Einlegen des stärkereichen Garguts in kochendes Wasser verkleistern die äußeren Randschichten rasch und sorgen so dafür, dass die Form des Garguts erhalten bleibt. Die anschließende Reduzierung der Gartemperatur lässt das Gargut allmählich aufgehen, ohne dass es dabei »abkocht«, d.h. die Randschichten aufplatzen und Teile davon in die Garflüssigkeit übergehen.

Bitte beachten Sie: Die Pochierzeit für viele Lebensmittel ist häufig erheblich kürzer als die Zeit, die für die Zubereitung der begleitenden Sauce benötigt wird. Darum empfiehlt es sich, bei dieser Garmethode die Zubereitungszeiten genau zu planen und aufeinander abzustimmen, also so rechtzeitig mit der Herstellung der Sauce zu beginnen, dass sie zusammen mit dem pochierten Gargut fertig wird und beides gleichzeitig und heiß serviert werden kann.

© 2026 coquina.de