

# Küchenlexikon

erstellt von [admin](#) — zuletzt verändert: 09.02.2013 18:30

## Erklärung wichtiger Begriffe

A B C D E F G H I J K L M N O **P** Q R S T U V W X Y Z

---

Suche



## Pochieren

Pochieren (im 19. Jhd. aus französisch *pocher* entlehnt, zu *poche*, „Tasche“) oder Garziehen ist eine sanfte Garmethode in heißem, aber nicht kochendem Wasser (etwa 65 °C bis 75 °C). Die Bezeichnung Pochieren geht auf die Zubereitung von verlorenen Eiern (*Œufs pochés*) zurück, bei denen der Dotter vom Eiklar durch geschicktes Hineingleitenlassen ins Wasser umhüllt wird.

Gemüse, zartes Fleisch und Innereien wie Kalbshirn oder -bries, aber auch Gepökeltes, Saucissons, Fisch und junges Geflügel können ebenfalls pochiert werden. Dabei dient das Pochieren häufig zur Vorbereitung einer weiteren Verarbeitung.