

Blanchieren (überkochen)



Blanchieren (von französisch *blanchir*, „weiß machen“), auch *Brühen*, *Überbrühen*, *Abwällen*, ist die Bezeichnung für das kurzzeitige Eintauchen von Lebensmitteln in kochendes Wasser.

funktioniert nur in reichlich sprudelndem Wasser,
(Das Gargut muss vollkommen mit Wasser überdeckt sein!) Wir blanchieren im:

Wasser
(98° - 100 °C)

Was garen wir im

Wasser?

1. Gemüse → Spinat, Kohl, Bohnen, Tomaten (schälen), Erbsen, Karotten etc.
2. Knochen



Fett
(140 °C)

Was garen wir im

Fett?

1. Pommes Frites



Warum blanchieren wir?

1. Beim Gemüse wird das Blattgrün (der Farbgeber Chlorophyll) besser erhalten!
2. Man blanchiert um die Produkte für den Magen leichter verträglich zu machen.
3. Gerüche, Trübstoffe und Bitterstoffe verschwinden
4. Knochen → Suppe wird klarer
5. Pommes Frites goldgelb vorbacken und abtropfen lassen → danach werden sie erst frittiert.