



**Pochieren**  
(Garziehen)  
**65° - 85°C**



Garen unter dem Siedepunkt mit wenig oder viel Flüssigkeit. Ein besonders schonendes Garverfahren **im:**

**Fond**  
(direktes Pochieren)

**Wasser**

**Wasserbad**  
(indirektes Pochieren)

- Was pochieren wir im Fond?
1. Zartes Geflügel
  2. Zartes Fleisch
  3. Krustentiere, Weichtiere
  4. Fisch etc. (Sud)



- Was pochieren wir im Wasser?
1. Eier
  2. Wurstwaren
  3. Gepökeltes
  4. Farcenockerln
  5. Kompotte etc.



- Was pochieren wir im Wasserbad?
1. In Formen: Eierstich
  2. Pudding → Mohr im Hemd
  3. Cremes, Parfait
  4. Sauce Hollandaise



**(bindegewebsarme Produkte = kurzer Garprozess)**

Was passiert beim Pochieren?

Die Temperatur dringt nach und nach in das Zellgewebe ein und bringt das bindegewebsarme Produkt auf die richtige Garstufe – das Eiweis (Protein) wird langsam und schonend gegart.

D.h. das Eiweis gerinnt langsam und gleichmäßig in den Zellen, bleibt saftig. Bei zu großer Hitze gerinnt es vollständig, der Zellsaft läuft aus, das Produkt wird trocken.

**HACCP: Bei 72°C, 10 Minuten sind Salmonellen abgetötet.**