

Pochieren in wenig Flüssigkeit

Fisch lässt sich schonend und einfach in wenig Flüssigkeit pochieren. Fisch auf ein Gemüsebett legen und zugedeckt ziehen lassen. Die Garzeit beträgt nur einige Minuten.

Pochierte Lachsforellenfilets

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

4 **Lachsforellenfilets**
(je ca. 150 g)

allfällige Gräten und Haut entfernen
(Bilder 1+2)

1 Esslöffel **Butter**

in einer weiten Pfanne warm werden lassen

2 **Schalotten**, fein gehackt

1 **Fenchel**, geviertelt,
quer in feinen Streifen

150 g **Lauch**, in feinen Streifen

alles ca. 2 Min. andämpfen

1 dl **Weisswein**

1 dl **Gemüsebouillon**

dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren,
ca. 2 Min. köcheln

½ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**

Filets würzen, auf das Gemüse legen,
zugedeckt ohne zu wenden bei mittlerer
Hitze ca. 4 Min. ziehen lassen (pochieren).
Garprobe: Das Fischfleisch soll durchgängig
rosa* und nicht mehr glasig sein

Pro Person: 8 g Fett, 31 g Eiweiss, 3 g Kohlenhydrate, 929 kJ (222 kcal)

Dazu passt: Mascarpone-Sauce (siehe rechts).

Pochieren mit wenig Flüssigkeit eignet sich auch für: andere Fischfilets, Tranchen von Fischfilets, Tranchen, Seeteufelmedaillons. Ganze kleine Fische.

* Weissfleischige Fische (z. B. Felche, Zander) sollen durchgängig weiss und nicht mehr glasig sein.

Pochieren in wenig Flüssigkeit

Eignet sich für:

ganze Fische: Bach- und Regenbogenforelle, Seezunge

Filets: Felchen, Flunder, alle Forellenarten, Goldbutt, Hecht, Heilbutt, Lachs, Petersfisch, Rotzunge, Saibling, Seehecht, Seezunge, Steinbutt, Wittling, Zander

Medaillons: Seeteufel

Tranchen (ca. 4 cm dick) ca. 15 Min.

Tranchen von Fischfilets (ca. 2 cm dick) ca. 7 Min.

Medaillons (ca. 2 cm dick) ca. 7 Min.

Filets (ca. 1 cm dick) ca. 4 Min.

Muscheln (Mies- und Venusmuscheln) ca. 5 Min.



Fischgräten mit den Fingern ertasten und mit einer Pinzette entfernen. Die Pinzette hin und wieder in ein Gefäss mit Wasser tauchen, um die Pinzette von den Gräten zu reinigen.



Wenig Fischfleisch am Schwanzende abschneiden, sodass die Haut etwas vorsteht. Dieses Ende mit Haushaltspapier fassen, Messer zwischen Haut und Fischfleisch flach durchziehen.



Mascarpone-Sauce

1 dl **Gemüsebouillon**, 125 g **Mascarpone** und 1 **unbehandelte Zitrone**, wenig abgeriebene Schale und ½ Saft, in einer Pfanne gut verrühren, aufkochen. 1 EL **Petersilie**, fein gehackt, begeben, nach Bedarf mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.