

POCHEREN

Pocheren is het langzaam garen van vis in een kruidige bouillon, net onder het kookpunt. Het is één van de eenvoudigste, maar niet de gemakkelijkste manier van vis bereiden. Een goed resultaat is afhankelijk van het gelijkmatig en op de juiste manier gaar worden.

Het koken van vis is absoluut uit den boze: vis bevat geen bindweefsel, waardoor hij bij het koken helemaal uit elkaar zou vallen en uitdrogen. De eiwitten gaan uitvlokken en geven een witte schuimlaag, die zich met het kookwater mengt of zich op de vis vastzet.

De 2 belangrijkste methoden van pocheren zijn:

IN GEZOUTEN WATER:

Meestal voor kleine vissoorten en klein versneden stukken die je opzet in koud gezouten water (15 g zeezout per liter). Als je gedroogde of verse algen gebruikt, kan je de hoeveelheid zout verminderen.

'AU BLEU'

Speciale manier van pocheren voor vissen met een slijmlaag (enkel voor forel, karper en snoek). Gebruik hiervoor dezelfde bouillon als voor de kleine vissen maar aangevuld met 100 ml witte wijnazijn van goede kwaliteit.

Belangrijk:

- De vis moet leven.
- Raak de vis tijdens het schoonmaken zo weinig mogelijk aan zodat slijm op de huid niet zou beschadigd worden.

- Ontschub de vis niet.
- Laat de kieuwen erin tot na de bereiding.
- De blauwe kleur ontstaat door de inwerking van de azijn op het slijm.
- Overgiet grote vissen met kokende azijn (dezelfde hoeveelheid die nodig is voor de court-bouillon). Giet er vervolgens de lauwe court-bouillon op: als de vloeistof te warm is, scheurt de vis.
- Leg kleine forellen in kokende court-bouillon. Dood de vis op het allerlaatste moment en kuis snel.
- Deze bereiding kan zowel koud als warm gegeten worden.

'A LA NAGE'

Visfilets pocheer je best niet in een bouillon, want dan drogen ze uit. Maar als je de vis met de bouillon en de groenten serveert, kan je hierop een uitzondering maken: gebruik hiervoor een pittige visfumet (zie blz 37) en snijd de groenten in een vorm naar keuze. Stoof de groenten eventueel eerst wat aan in vetstof en bevochtig vervolgens met de visfumet of kook ze reeds beetgaar in de visfumet. Voeg de vis-filets toe, laat kort pocheren en serveer onmiddellijk.

POCHEREN VAN ROGVLEUGEL IN COURTBOUILLON

BENODIGDHEDEN

rogvleugel
gesneden prei, ui, selder en wortel
2 laurierblaadjes
enkele takjes tijm
peper en zout
witte wijn
water



STAP 01

Fruit de gesneden groenten kort aan in wat boter. Voeg de laurier en tijm toe. Kruid met peper en zout.



STAP 02

Blus met de witte wijn en het water. Breng aan de kook. Laat daarna 15 minuten tegen de kook aan trekken.



STAP 03

Laat de rog in de bouillon glijden, laat op een zacht vuurtje pocheren gedurende 8-10 minuten, naar gelang de dikte van de rog.



STAP 04

Haal voorzichtig uit de kookpot, overgiet met enkele druppels olijfolie en breng op smaak met peper en zout.



**LEKKER
AFGEWERKT**



 **CHEF TIP** Je kan de rog ook bakken in geklaarde boter met kappertjes of serveren in een witte wijnsaus.

