

Pochiertes Ei – die besten Tricks zum Eier pochieren

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



für 1 Portion

1 Ei
1 Prise(n) Salz
1 Esslöffel Essig

Besonderes Zubehör
Topf

Vom gekochten Ei über Rührei bis hin zum Spiegelei – die Möglichkeiten, ein Ei zu etwas Leckerem zu verarbeiten, sind vielfältig. Das gilt natürlich auch für ein **pochiertes Ei!** Aber wie sieht es da mit deinen Skills aus? Denn wenn es ums Pochieren der Eier geht, schrecken die meisten zurück. Könnte daran liegen, dass Pochieren als **Königsdisziplin bei der Zubereitung von Eiern** gilt. Dabei ist es gar nicht so schwer ... wirklich nicht. Damit du deine Gäste demnächst ein **perfekt pochiertes Ei** servierst, brauchst du gar nicht mal viel:

- Wähle einen **ausreichend großen Topf**, sodass das Ei vollständig von Wasser bedeckt ist
- Schlage das Ei vorher in eine **kleine Schale oder Tasse**, das erleichtert dir zum einen das Umfüllen und zum anderen werden Eiweiß und Eigelb besser zusammengehalten
- Verwende **frische Eier**, nur so bleibt dein pochiertes Ei kompakt und das Eiweiß zerfließt nicht so stark

Weitere **Tipps und Tricks** gibt's jetzt!

Ei pochieren – so geht's

- 1 -

Einen Topf bis zur Höhe von ca. 4–5 cm mit Wasser füllen, Salz dazugeben und etwa 1 EL Essig hinzufügen.

- 2 -

Wasser erhitzen und einmal aufkochen lassen. Nun die Hitze so temperieren, dass das Wasser nicht kocht, sondern nur simmert.

- 3 -

Wasser mit einem Kochlöffel kräftig durchrühren, sodass ein Strudel entsteht. Nun das Ei aus der Schale in die Mitte des Strudels geben.

- 4 -

Je nach gewünschtem Härtegrad 2–4 Minuten garen lassen und zwischendurch die Konsistenz prüfen.

- 5 -

Pochiertes Ei mit einem Schaumlöffel vorsichtig herausheben und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

