

## So gelingt das perfekt pochierte Ei



Um das Pochieren von Eiern machen viele einen großen Bogen. Doch eigentlich ist es gar nicht so kompliziert. Wir haben die besten Tipps und Tricks für dich zusammengestellt.

Von Rührei, Spiegelei bis hin zu Omelett – die Möglichkeiten, ein Ei zu etwas Leckerem zu verarbeiten, sind vielfältig. Immerhin lassen sich Eier schnell zubereiten. Ihr großer Bonus: Sie versorgen uns mit einer ordentlichen Portion Energie. Und sind deshalb nach dem Aufstehen besonders lecker. Frühstücksideen für pochiertes Ei findest du hier.

Wenn es jedoch ums Pochieren der Eier geht, schrecken die meisten zurück. Denn das Pochieren von Eiern gilt als eine der schwierigsten Zubereitungsarten von Lebensmitteln, die viel Fingerspitzengefühl benötigt. Dabei ist es gar nicht so schwer und ein pochiertes Ei macht auf Toast, Gemüse oder Reisgerichten immer eine gute Figur.

Damit du deine Gäste demnächst mit einem perfekt pochierten Ei beeindrucken kannst, erklären wir dir, worauf du bei der Zubereitung achten musst.

### Alles eine Frage der Vorbereitung

Wie bei jedem anderen Gericht auch, hängen der Erfolg und der Geschmack insbesondere von der Qualität der eingesetzten Lebensmittel ab. Bei der Wahl der Eier solltest du also in keinem Fall knausern und nur die frischsten und besten Eier verarbeiten. Denn je älter ein

Ei, desto dünnflüssiger wird sein Eiweiß. Dadurch zerfließt es beim Pochieren schneller und statt eines kompakten Eis erhältst du kleine Eiweißfetzen.

Du solltest zudem einen **möglichst großen Topf** wählen, sodass das Ei später vollständig von Wasser bedeckt ist. Schlage das Ei am besten **nicht direkt über dem heißen Wasser auf**, sondern zunächst in einer Tasse. Dadurch wird das Umfüllen in den Topf erleichtert und Eiweiß und Eigelb werden besser zusammengehalten.



Grüner Spargel, pochiertes Ei & Sesam-Toastbrösel © Sabrina Sue Daniels | Sabrina Sue

Foodbloggerin Sabrina Sue ist unserer Anleitung Schritt für Schritt gefolgt und hat mit ihrem perfekt gelungenen pochierten Ei einen leckeren Spargelsalat verfeinert.

# So gelingt das perfekt pochierte Ei

## Anleitung zum Eier pochieren

Einen Topf bis zur Höhe von ca. 4 – 5 cm mit Wasser füllen, Salz dazugeben und wenige Tropfen Essig hinzufügen. Das Wasser erhitzen. Hierbei kommt es jetzt **auf die richtige Temperatur** an. Wenn das Wasser zu kalt ist, trennt sich das Ei sofort. In zu heißem Wasser wird das Eiweiß zu schnell fest und das Eigelb kann nicht nachgaren. **Das Wasser sollte also nicht kochen und kurz vorm Simmern sein.** Damit es leichter ist, kannst du das Wasser zunächst einfach zum Kochen bringen und anschließend die Temperatur senken.

**Bevor du das Ei ins Wasser gibst, solltest du das Kochwasser mit einem Löffel kräftig umrühren**, sodass in der Mitte ein Strudel entsteht. Gib das Ei in die Mitte des Strudels. Der Wasserstrudel hält das Eiweiß zusammen und sorgt dafür, dass es sich schneller um das Eigelb legt.

Anschließend heißt es nur noch warten. Das Ei sieht im Topf zunächst etwas fransig aus, doch mit der Zeit verfestigt es sich zu einem schön pochierten Ei. In der Regel kannst du es bereits **nach 2 – 4 Minuten aus dem Wasser fischen**, je nach gewünschtem Härtegrad. Lass es anschließend noch kurz auf einem Küchentuch abtropfen.

Und hier nochmal eine Video-Anleitung zum Thema Eier pochieren. Zwar wird hier ein Wachtel-Ei pochiert, das Grundprinzip ist aber bei Hühnereiern das gleiche: