



Zo pocheer je makkelijk en snel een stukje vis

Hoe vis pocheren?

Vis klaarmaken kan je op zoveel manieren: bakken, grillen, zelfs frituren ... maar pocheren is misschien wel onze favoriet!

Doordat je je vis op 'n lage temperatuur in een smaakvolle vloeistof laat garen, heb je namelijk geen extra vetstof nodig. Lekker gezond, dus. En met ons stappenplan kan het niet misgaan!

Kies je vis om te pocheren

Pocheren kan je zowel doen met magere vis, zoals kabeljauw, tong, schelvis of heilbot, als met vettere vis zoals forel of zelfs zalm kan het prima.

Zo koop je de beste vis om te pocheren:

- **Let goed op de dikte!** Een flinterdunne filet kan tijdens het pocheren uit elkaar vallen, en een superdikke moot krijg je niet mooi gelijkmatig klaargemaakt. Ga daarom niet onder de centimeter dikte, maar ook niet boven de 5 centimeter.
- **Koop je vis best met het vel er nog aan.** Zo bescherm je de vis tijdens het pocheren en geef je hem extra smaak.
- Echte durvers kunnen er zelfs voor kiezen om **een volledige vis te pocheren**. Werkt heel goed met forel!

*Tip: **Vis uit de diepvries pocheren?** Dat kan, en is natuurlijk handig als je geen tijd hebt om een vers stukje te gaan halen. Je zorgt er best voor dat je vis volledig ontdooid is voor je aan de slag gaat. Anders is het resultaat wat meer aan de droge kant.*



Bereid je vis voor op het pocheren

Een filet kan je plat pocheren, of in een paupiette. Voor de platte versie laat je de filet – met het vel er nog aan – heel, en maak je korte, diagonale sneetjes in het huidoppervlak. Die zorgen ervoor dat de filet niet opkrult in de vloeistof.

Paupiettes – niet te verwarren met papillottes – zijn een andere slimme manier om vis te pocheren. Denk maar aan tongrolletjes! Om ze te maken leg je je filet met het vel naar beneden en rol je van de breedste naar de dunste kant. Deze rolletjes steek je vast met een prikker.

Heb je een volledige vis gekozen? Wikkel hem dan in een kaasdoek zodat hij niet kromtrekt.



Kies je vloeistof

De klassieke pocheermethode is met een court-bouillon, oftewel een bouillon naar keuze met witte wijnazijn (of gewoon witte wijn), stukjes verse groenten (meestal wortel, selder en ui) en laurier. Supersmaakvol en makkelijk. Maar er zijn nog heel wat andere opties.

- **In witte wijn**

Sla de bouillon over, en ga met gelijke delen water en witte wijn aan de slag. Prei en ui toevoegen, en je hebt een echte haute cuisine-gerecht.

- **In kokosmelk**

Kokosmelk is ideaal voor Aziatisch geïnspireerde gerechten en kan je makkelijk combineren met currypasta of -poeder.

- **In room**

In room pocheren, met wat tijm en laurier, geeft een lekker luxueuze smaak. Let er natuurlijk wel op dat de room niet aan het koken gaat. Nadien kan je 'm gewoon zo als saus gebruiken.

- **In olijfolie**

Ook in olijfolie kan je pocheren! In keukentermen heet dit eigenlijk "konfijten". Hier is het extra belangrijk dat je de temperatuur goed in het oog houdt. Die mag namelijk niet boven de 55°C komen, omdat je dan je vis aan het frituren bent. Starten kan wel op 65°C, omdat je vis het geheel afkoelt.

Wil je olie gebruiken, maar vind je het in een pot teveel gedoe? Gebruik dan de oven!



Hoeveel vloeistof heb je eigenlijk nodig om te pocheren?

Voor elke bereiding is de gouden regel dat de pocheervloeistof de hele vis moet bedekken. Dat komt meestal neer op ongeveer 1,5 l per kilo vis. Doe je er ook groenten bij? Dan moet je rekenen op een klein handjevol per moot.

Pocheren maar!

• Vis pocheren in een kookpot

Als je pocheert in een pot moet je goed op je bereiding letten, maar het resultaat is de moeite zeker waard!

Eens de ingrediënten van je bouillon (of andere vloeistof) in de pot zitten, laat je het een tiental minuten sudderen op een laag vuurtje. De ideale temperatuur is tussen de 80 en 90°C. Geen thermometer bij de hand? Let er dan op dat het geheel lichtjes mag pruttelen maar nooit echt borrelen. Met andere woorden: er mogen zich maar weinig bubbels vormen op het wateroppervlak.

Nu mag je de vis erbij doen. Afhankelijk van de dikte laat je hem **3 tot 10 minuten** liggen in de vloeistof. Let erop dat de vis volledig bedekt is met je melk- of bouillonmengsel. Is het middelste deel van je vis volledig ondoorzichtig, en komt het vlees met vlokken los? Dan ben je klaar!



- **In de oven**

In de oven gepocheerde (in keukentermen: gekonfijte) vis is ideaal als je van Mediterrane smaken houdt, en werkt het best met olijfolie.

Verwarm de oven voor op 120°C. Leg de vis in een glazen schaal en bedek met olijfolie, kappertjes en citroen.
Na een uur komt de vis er heerlijk smaakvol en zacht uit.

Het handige aan deze methode is dat je de vis gewoon z'n ding kan laten doen in de oven. Werkt wel minder goed met (kokos)melk.



- **In de microgolfoven**

Hou je van het resultaat van pochieren, maar ben je gehaast? Doe je vis dan in een ovenschaal, voeg genoeg witte wijn toe om de vis helemaal te bedekken, doe er wat gehakte peterselie, peper en citroen bij en plaats het geheel in de microgolfoven. **Per 500 g vis reken je best vijf minuten gaartijd.** Bovendien blijven er zo geen visgeurtjes in je keuken hangen.

Een slimme methode, maar niet zo geschikt voor bereidingen met veel groenten.

Wil je zelf aan de slag? Maak dan onze [gepocheerde zalm in currysous met paprika](#)!

Nieuwsgierig naar een andere klassieke kookmethode voor vis? Ontdek dan de [zoutkorst](#)!

