**Zutaten für einen Fischsud:**

* ca. 200-400 g Gemüse: Möhren, Lauch, Sellerie
* 1 Zwiebel
* Gewürze: Wacholderbeeren, Estragon, Petersilie, Pfeeferkörner
* 300 ml Weißwein, alternativ 200 ml Essig
* 2 TL Salz, eine Prise Zucker

2 Liter Wasser mit dem Wein/Essig zum Kochen bringen, klein geschnittenes Gemüse und Gewürze dazugeben und ca. 30 Minuten auf kleiner Flamme garen lassen. Das Gemüse und die Gewürze können anschließend je nach Geschmack mit dem Schaumlöffel aus dem Sud herausgenommen werden.

Zum Pochieren die Fischfilets oder den Fisch und den heißen Fischsud legen und darin bei kleiner Flamme "ziehen", d.h. garen lassen. Die Flüssigkeit darf auf keinen Fall kochen oder sprudeln. Der Fisch sollte idealerweise ganz mit Flüssigkeit bedeckt sein. Notfalls muss der Fisch zwischendurch einmal gewendet werden, was bei den "weichen" Fischen nicht unproblematisch ist, da die Filets auseinander fallen können. Garzeit für Lachsfilets etwa 8 Minuten.

Wenn es ganz schnell gehen soll, kann man auch "notfalls" einfach Salzwasser mit etwas Wein oder Essig sowie Instant Gemüsebrühe anstatt Fischsud nehmen, alles zusammen in einer großen Pfanne aufkochen, Flamme klein drehen und den Fisch reinlegen.