

## Fisch filetieren

Abhängig von der Fischart gibt es **zwei Methoden**, Fische zu filetieren.

Die **erste Methode** ist vor allem für **Doraden** oder ähnliche Fische mit kräftigen Gräten. Für Fische mit dünnen, weichen Gräten wie Forelle, Saibling o.ä. ist diese Methode nicht so geeignet, da die Kleinarbeit (Entgräten) sehr aufwendig ist. Solche Fische lassen sich am besten nach der Zubereitung filetieren, weil das Fleisch dann super zart ist und sich einfach von der Gräte schieben lässt.

Die **zweite Methode** ist für alle **Rundfische** (2 Filets) geeignet.

Beide Methoden:

Als erstes wird die Rückenflosse entfernt. Dazu wird am Kopfende die Rückenflosse hochgezogen. Sie stellt sich dann den ganzen Körper entlang auf. Mit einer Schere kann man dann die Rückenflosse entfernen. Das Entfernen der Rückenflosse ist notwendig, da man sich ansonsten an den spitzen Stacheln verletzen kann.



Anschließend wird der Fisch unter Wasser geschuppt. Dazu fährt man mit der Messerklinge vom Schwanz zum Kopf. Man macht dies unter Wasser, damit die Schuppen nicht wild in der Gegend herumfliegen.



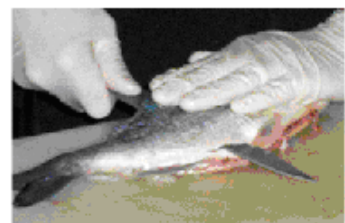
**Erste Methode:** Den ganzen Fisch „entkernen“  
Der Fisch wird mit dem Rückgrat zum Koch gelegt. Auf der oben liegenden Seite wird neben dem Rückgrat vom Kopf bis zum Schwanz ein Schnitt gemacht.



Dann fährt man vorsichtig am Kopfende mit dem Messer an der Gräte entlang, vom Einschnitt am Rückgrat bis zum Bauch, so dass das Messer quer zum Fisch steht. Die Haut zwischen Kopf und Bauch muss weiterhin zusammenhängen. Nun legt man die linke Hand mit etwas Druck auf den Fisch und fährt mit dem Messer Richtung Schwanz auf der Gräte entlang. Wichtig ist, dass das Messer immer leicht in Richtung der Gräten geführt wird, da man ansonsten das Filet verletzt. Kurz vor dem Schwanz hört man auf, damit das Filet und der Schwanz noch zusammenhalten.



Nun dreht man den Fisch auf die andere Seite, das Rückgrat zeigt immernoch zum Koch. Man macht wiederum den Schnitt am Rückgrat rauf bis zum Kopf. Die Filets müssen weiterhin eine Verbindung sowohl zum Kopf als auch zum Schwanzende haben. Nun führt man das Messer am Schwanzende unter das Filet und schneidet vom Schwanz in Richtung Kopf, wiederum



unter zu Hilfenahme der linken Hand und hört kurz vor dem Kopf auf. Dann schneidet man mit der Schere am Schwanz das Rückgrat durch. Nun packt man sich das durchgeschnittene Rückgrat am Schwanz und zieht es komplett zum Bauch raus. Man muss da schon ein wenig hin und her zupeln.

Nun sind die Filets von Rückgrat und den Gräten getrennt.

Im nächsten Schritt dreht man das Innere des Fisches nach außen und entfernt anhaftende Reste und die verbliebenen Gräten. Das kann mit einem kleinen Messer oder mit einer Grätenpinzette geschehen. Zum Schluss wendet man den Fisch wieder in seine natürliche Form. Nun kann er weiter verarbeitet werden.

### **Zweite Methode: Filets schneiden**

Man legt den Fisch mit dem Rückgrat zum Koch und macht den sog. V-Schnitt. Dazu schneidet man hinter den vorderen Flossen und Kiemen schräg bis zum Rückgrat ein, so dass keine Verbindung mehr zwischen Kopf und Filet besteht. Danach fährt man mit dem Messer vorsichtig an der Kopfseite unter das Filet, übt mit der flachen linken Hand etwas Druck auf den Fisch aus und schneidet das Filet von den Gräten. Dabei ist das Messer leicht in Richtung Gräten geneigt, damit das Filet nicht verletzt wird. Am Schwanz schneidet man das Filet durch. Es wird gewendet und am Kopfende werden die unschönen Stellen entfernt. Anschließend werden die restlichen Gräten aus dem Filet entfernt. Nun wird der Fisch auf die andere Seite gedreht (der Bauch zeigt zum Koch) und das 2. Filet auf die gleiche Art entfernt.

