Fische filetieren

Zubereitung: Fisch filetieren

- Mit einem sehr scharfen Filetiermesser beidseitig hinter den Kiemen vorsichtig schräg vom Kopf weg bis zur Mittelgräte einschneiden, ohne diese zu durchtrennen.
- Vom Kopfende her, beidseitig das Fischfleisch bis zum Schwanz hin an der Mittelgräte entlang mit dem flachgehaltenen Messer vorsichtig schneiden.
- Das Messer unter die Bauchgräten flach vom Fischfilet wegschneiden.
- Vom Schwanz her kurz unterhalb der Haut, das Filet von der Mittelgräte trennen (ohne Gewalt, ganz sanft).
- Die Bauchlappen entfernen und prüfen, ob noch Gräten im Fleisch vorhanden sind.
- Wenn ja, diese mit einer Fischpinzette oder Fischzange ziehen.
- Vor der Verarbeitung, das Fischfleisch mit Küchenpapier gut trocken tupfen.

Dieser Vorgang ist bei allen Rundfischen gleich!

Das filetieren Bedarf einiger Übung. Ihr Fischhändler erledigt das gerne für Sie