

# Fisch filetieren

Viele Menschen haben unnötigen Respekt davor, einen Fisch selbst zu filetieren und greifen lieber zu fertig geschnittenen Filets oder verzichten gar ganz darauf, Fisch zu Hause zuzubereiten. Dabei ist Fisch nicht schwerer küchenfertig zu präparieren als Fleisch – und die (geringe) Mühe lohnt sich.

## Anleitung

Ein handelsüblicher Rundfisch (in diesem Fall eine Dorade) wird wie folgt filetiert:

Den ausgenommenen und geschuppten Fisch gründlich von außen und innen waschen und trocken tupfen. Dabei wird man auch feststellen, ob die Galle beim Ausnehmen sauber entfernt wurde. Wird sie nämlich verletzt, so macht ihre grünliche Flüssigkeit das umgebende Fischfleisch bitter.

Mit einem scharfen Messer den Fisch direkt hinter dem Kopf in einem Bogen bis zur Mittelgräte einschneiden. (Gelegentlich wird empfohlen, zuvor einen Schnitt auf dem Rücken vom Kopf bis zum Schwanz auf der Haut anzusetzen.)



Anschließend den Fisch wenden und das zweite Filet auf die gleiche Weise auslösen. Von den Filets noch den fetten Bauchlappen entfernen (kann im Fischfond ggf. mit verarbeitet werden).



Nun hat man zwei Filets mit Haut zur weiteren Verarbeitung.

Wer die Haut entfernen möchte, schneidet sie am Schwanzende vorsichtig vom Filet ab, hält dann mit einer Hand die Haut gut fest und schneidet mit einem scharfen, biegsamen Messer flach auf der Haut von der Hand weg. Dabei leicht sägende Bewegungen ausführen.