

# Filetieren



## Erster Schritt: die Auswahl

Damit ein Fischgericht wirklich gut gelingt, muss der Fisch auch richtig frisch sein. Fisch gehört nämlich zu den Nahrungsmitteln, die am leichtesten verderben und sollte er nicht fangfrisch sein, wird neben dem Risiko eines unangenehmen Geschmacks oder Geruchs ebenfalls die Gesundheit des Essers gefährdet. Einige Kriterien sind jedoch ausreichend, um frischen Fisch zu erkennen: die Augen müssen leuchten und dürfen nicht eingesunken sein, die Hornhaut ist hell und durchsichtig; die glänzenden Schuppen liegen fest an der Haut an, das Fleisch ist geschmeidig und fest. Ebenfalls die Kiemen sind zu beachten: bei frischem Fisch sind sie starr und liegen gut am Kopf an, haben eine leuchtend rote (oder bei blauem Fisch eine ziegelrote) Farbe und weisen keine Schleimspuren auf.

## Säubern

Frischer Fisch ist kurzfristig zu verwenden, d.h. er darf nicht lange aufbewahrt werden. Bevor der Fisch jedoch gegart oder für die spätere Verwendung tief gefroren wird, ist er sorgfältig zu säubern. Zuerst muss er ausgenommen werden: hierzu mit einer Schere den Bauch in der gesamten Länge vom Schwanz bis zum Kopf aufschneiden und dann die Eingeweide vorsichtig herausnehmen, wobei darauf zu achten ist, die Gallenblase nicht zu beschädigen. Reißt diese nämlich, tritt Gallenflüssigkeit aus und verleiht dem Fleisch einen bitteren Geschmack. Nach dieser Phase den Fisch gut unter fließendem Wasser waschen und dann mit einem Tuch oder mit Küchenpapier trocknen.

## Schuppen

Für einige Rezepte muss der Fisch vor dem Ausnehmen auch geschuppt werden. Wir weisen darauf hin, dass dies nicht immer erforderlich ist: Wenn der Fisch gegrillt oder im Ofen gebacken werden soll, muss er nicht geschuppt werden, wenn er jedoch mit Sauce geschmort oder in einer Sauce oder einer Suppe verwendet wird, sind die Schuppen zu entfernen. Für das Schuppen stehen spezielle Geräte zur Verfügung, aber ein gut geschliffenes Messer kann ebenfalls eingesetzt werden. Mit der Klinge die Haut vom Schwanz in Richtung Kopf schaben, d.h. gegen die Schuppenrichtung. Nun die Flossen mit einer Schere entfernen. Die Haut über den Kiemen anheben und die Kiemen entfernen.

## Kunstgerecht filetieren

Durch das Filetieren wird der Fisch sauber und küchenfertig vorbereitet. Für das Filetieren sind entsprechende Messer erforderlich: ein gerades, sehr kleines Filetirmesser und ein glattes Messer (mit breiter Schneide) für große Filetstücke. In der Regel wird der Fisch mit dem Rücken nach oben auf ein Brett aufgelegt. Das Messer wird dann quer hinter den Kiemen bis zum Rückgrat eingeführt. Nun das Messer zum Schwanz drehen, an den Gräten auflegen und bis zur Schwanzflosse schneiden: so entsteht das erste Filetstück. Den Fisch umdrehen und das zweite Filetstück auf dieselbe Art und Weise schneiden. Die Ränder der beiden Filets gerade schneiden und die noch im Fleisch verbliebenen Gräten mit einer Pinzette entfernen.

Schließlich muss die Haut abgezogen werden. Die Filets mit der Haut nach oben auf ein Brett auflegen. Das Messer von der Schwanzseite zwischen Haut und Fleisch einführen, die Haut gut mit der Hand festhalten und mit leicht schräg geneigtem Messer sägen. Das Messer muss solange Kontakt zur Haut haben, bis diese vollständig abgelöst ist.

## Filetieren von flachen Fischen

Für das Filetieren von flachen Fischen wie zum Beispiel Seezungen ist eine spezielle Technik erforderlich. Dazu sind folgende Schritte auszuführen: mit einer scharfen Schere die Ränder der Seezunge gerade schneiden, die dunkle Haut fest mit der Hand zwischen Daumen und Zeigefinger greifen und dann ausgehend vom Schwanz mit einer entschiedenen Bewegung abreißen. Für einen besseren Griff entweder ein Tuch oder Küchenpapier verwenden. Denselben Vorgang auf der anderen Seite wiederholen, um die weiße Haut abzuziehen. Die Seezunge nun auf ein Brett auflegen und mit einem Messer mit biegsamer Schneide am Rückgrat einschneiden. Die Klinge vorsichtig auf den Gräten gleiten lassen, bis das erste obere Filetstück abgelöst ist. Auf dieselbe Weise ebenfalls das zweite obere Filetstück ablösen, den Fisch umdrehen und denselben Vorgang auf der anderen Seite wiederholen.