

# Anleitung zum Ausnehmen und Filetieren von Fischen

## Wenn die Fische ganz zubereitet werden sollen, folgende Vorgehensweise:

- 1) Evtl. Rückenflosse entlang des Rückens abtrennen mit Küchen- oder Geflügelschere.
- 2) Bauch- und seitliche Flossen wegschneiden. Schwanz u. Kopf am Fisch belassen, oder Kopf ganz abschneiden, Schwanz stutzen. (Letztere Entscheidung trifft man, wenn der Kochtopf oder die Servierplatte zu klein ist).
- 3) Abschuppen: Vergessene Schuppen können beim Braten oder Grillen verbrennen, sich beim Kochen ablösen, im Fischsud umherschweben, den Geschmack beeinträchtigen. Nicht entfernen muss man kleine Schuppen. Fische, die man "blau" zubereitet, darf man nicht schuppen da sonst die Schleimschicht verletzt wird. Mit großem schräg angesetzten Messer, die Schuppen von hinten nach vorne streifend entfernen. Man hält den Fisch dazu mit einem Tuch am Schwanz. Forellen, Schleien und schuppt man in der Regel nicht. Aal, Barben und Rotaugen werden gehäutet.
- 4) Ausnehmen: Man schneidet dazu den Bauch von der Darmöffnung her bis zu den Brustflossen auf und entnimmt die Innereien. Dabei darf die Galle keinesfalls verletzt werden. Bei Karpfen wird die Leber von Liebhabern teilweise verwendet. Ansonsten werden die Fischinnereien in der Biotonne entsorgt. Die ausgenommenen Fische werden dann mit (grobkörnigem) Salz gut eingerieben. Das Blut und die schwarze Haut können so entfernt werden. Danach wird der Fisch mit Wasser gespült und bis zur Weiterverwendung trocken gelagert.
- 5) Säubern: Fisch unter Fließwasser waschen, Schuppen abspülen, Bauchhöhle spülen und evt. Blutreste mit Löffel auskratzen.

## Wenn die Fische filetiert werden sollen, folgende Vorgehensweise:

Für alle Salmoniden wie z.B. Forelle.

Die Bäckchen der Forelle sind für Gourmets eine Delikatesse. Sie liegen unterhalb der Augen und werden mit dem Fischmesser entnommen. Die Haut muss bei Forellen nicht unbedingt abgelöst werden. Wer dies dennoch machen will, muss sie sowohl über die gesamte Länge des Rückgrats als auch mit einem Schnitt unterhalb des Kiemenlappens beginnend bis hin zur Schwanzflosse einschneiden. Vom Kopf her ist die Haut leicht mit der Gabel anzuheben und danach mit dem Messer abzuwickeln.

Filetiert wird ein Fisch, indem man das Filet auf einer Seite hinter dem Kopf bis zur den Gräten einschneidet. Anschließend wird entlang des Rückgrats vom Kopf zum Schwanz die Haut durchgeschnitten. Nun kann das Filet mit einem scharfen Messer von den Gräten geschabt werden. Ist das Filet der einen Seite abgehoben, wird der Fisch umgedreht und das Verfahren auf der Rückseite wiederholt. Bei Forellen können die Gräten nach dem Abheben der ersten Filetseite vom Schwanz her angehoben und entfernt werden. Ein Ausnehmen des Fisches ist nicht notwendig bzw. hindert sogar das Filetieren, aufgrund der fehlenden Masse.

Soll die Haut nach dem Filetieren entfernt werden, legt man das Filet mit der Haut nach unten auf eine flache Unterlage und fährt mit einem mittelscharfen Messer parallel zur Unterlage der Haut entlang. Dabei schneidet man vom spitzen Schwanzende nach vorn.

Bei jeder Fischart gibt es Unterschiede, das beste ist auf jeden Fall "learning by doing".