

Fisch filetieren (Rundfisch)

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

1 Makrele (oder anderer Rundfisch)

Besonderes Zubehör

Deba Filiermesser

Das Deba ist ein massives, einseitig geschliffenes Filiermesser. Sehen Sie hier, wie man damit fachgerecht einen Fisch filetiert.

- 1 -

Schwanz des Fisches abschneiden. Um den Kopf zu lösen, den Fisch auf beiden Seiten jeweils hinter Kiemen und Brustflosse einschneiden. Dabei die Schnitte an der Oberseite des Kopfes zusammenführen und die Mittelgräte durchtrennen. Den Kopf noch nicht ganz abschneiden, so dass dieser an der Bauchseite noch mit dem Rumpf verbunden ist.

- 2 -

Den Bauch des Fisches mit zwei Längsschnitten einritzen. Die Schnitte dabei von der Brustflosse zur Mitte des Rumpfes führen, so dass sie dort zusammentreffen.

- 3 -

Kopf samt Innereien ablösen.

- 4 -

Fisch längs entlang der Mittelgräte einschneiden. Dann drehen und auch auf der Bauchseite längs einen Schnitt setzen, ohne den Fisch dabei schon ganz zu durchtrennen.

- 5 -

Fisch auf die Seite legen und mit dem Messer oberhalb

der Mittelgräte das Filet herunterschneiden. Dabei die Gräten durchtrennen.

- 6 -

Den Fisch auf die andere Seite drehen und den vorhergehenden Schritt wiederholen, um das zweite Filet herunterzuschneiden.