

Workshop Fisch filetieren: Saibling



Die Messer gewetzt...



Bei der Wahl zwischen ganzen Fischen oder Filets entscheide ich mich für den ganzen Fisch. Denn die Frische der Filets ist auf den ersten Blick beim Fischhändler schwer zu erkennen. Zweitens ist ein ganzer Fisch länger haltbar als ein bereits filetierter (wenn er ausgenommen wurde).

Außerdem sind ganze Fische verhältnismässig preisgünstiger als seine Filets. Anfallende „Schnittabfälle“ ergeben zudem einen köstlichen Fischfond.

Das Filetieren ist schnell erlernbar. Nach zwei, drei Versuchen hat man den Dreh raus. Unser heutiger Workshop zeigt bebildert die wichtigsten Schritte. Ich habe mich bewusst für eine schnelle und einfache Variante entschieden. Nur keine Hemmungen. Wagen Sie ruhig ein Experiment. Und wenn`s beim ersten Mal nicht so gut klappt, nicht vergessen: „Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen“.

Und los geht`s...



Den ausgenommenen Saibling von außen und innen waschen und trocken tupfen. Mit einem scharfen, langen Messer den Fisch direkt hinter dem Kopf bzw. den Kiemen in einem Bogen bis zur Mittelgräte einschneiden.



Nun das Messer flach auf der Mittelgräte drehen, dass es Richtung Schwanzende zeigt.



Mit langen, schneidenden Bewegungen bis zum Schwanz an der Mittelgräte entlangführen. Das Filet löst sich so komplett von der Gräte.

Anschließend den Fisch wenden und auf der anderen Seite ebenso verfahren.



Nun hat man zwei Filets mit Haut zur weiteren Verarbeitung.



Bauchgräten am Stück flach mit dem scharfen Messer wegschneiden.
Von den Filets unten den fetten Bauchlappen und oben eventuell unschöne Hautreste entfernen



Mit einer Fischpinzette oder einer normalen Pinzette die restlichen Gräten im Filet vorsichtig zupfen.

Tipp:

Wer die Haut entfernen möchte, löst sie am Schwanzende vorsichtig ein Stück weit vom Filet ab.
Mit der Hand das abgelöste Hautstück mit etwas Küchenkrepp festhalten. Ein scharfes langes Messer zwischen Haut und Filet schieben und mit leicht sägenden Bewegungen flach entlang schneiden.

Vorschau:

In der nächsten Woche gibt es hier im „Schmeck den Süden“-Blog verschiedene, raffinierte Fischrezepte.