

Filetieren von Rundfischen (Beispiel Wolfsbarsch)

Conny Hell



Nachdem wir den Wolfsbarsch geschuppt und ausgenommen haben (Anleitung folgt), können wir uns dem Filetieren widmen.

Da wir aus den Resten ein köstliches Süsspchen kochen möchten, werden wir zuerst die Kiemen entfernen. Sollten wir das versäumen, wird der Fischfond bitter und trüb.



Durch Anheben des Kiemendeckels können wir wie hier abgebildet, die stark durchbluteten Kiemen gut erkennen. Ich durchtrenne mit einem Messer den oberen Teil (ca. Augenhöhe) und klappe die Kiemen nach unten. Anschließend lege ich mit einem Schnitt die Zunge frei.

Jetzt kann ich die Kiemen einfach entfernen.





Im nächsten Schritt schneide ich mit einem scharfen Messer am Rücken entlang (vom Kopf Richtung Schwanz). Der Schnitt soll so erfolgen, dass wir durch Anheben der Filets die Rückenwirbel freilegen können.

Schräg, hinter den Kiemen, trennen wir nun den Kopf ab. Da wir den Bauchlappen ohnedies wegschneiden, können wir ruhig das Messer hinter der Brustflosse ansetzen.



Ein Fischmesser zeichnet sich dadurch aus, dass es lange und biegsam ist. Das „scharf“ setzen wir voraus. Nun können wir, indem wir das Messer flach halten, durch unseren Vorschnitt am Rücken, die einzelnen Filets ablösen. Dabei werden im Brustbereich einzelne Gräten durchtrennt, die wir dann später noch entfernen.

Das machen wir von beiden Seiten (Fisch umdrehen). Als Ergebnis haben wir nun 2 von Gräten durchzogene Filets und unsere Basis für den Fischfond. Um beim Thema zu bleiben, werde ich hier jetzt nicht näher auf die Zubereitung der Suppe eingehen.





Bei den ausgelösten Fischfilets erkennen wir sehr gut den Bauchlappen. Dieser ist durch eine blässere Farbe leicht zu finden. Schmeckt nicht so gut und wird abgeschnitten. Bei Fischen, die nicht sofort ausgenommen werden ist das ein MUSS, da bei einem toten Fisch mögliche Würmer aus der Leber in das Fleisch wandern können. Dann ist nichts mehr mit „sushi“! Wir schneiden den Bauchlappen wie angezeichnet ab

Wenn wir nun mit dem Finger der Mittellinie entlang (vom Kopf zum Schwanz) fahren, spüren wir die abgetrennten Gräten.



Mit einer Pinzette können wir diese nun entfernen. Als Alternative (sollten die Gräten sich nicht leicht entfernen lassen), können wir auch mit einem „V“-Schnitt im Brustbereich (entlang der Mittellinie) alle Gräten entfernen.

Sollte die Weiterverarbeitung der Filets ein „häuten“ vorsehen, lassen wir den Fisch mit der Hautseite nach unten liegen und nehmen wieder unser Fischmesser zur Hand. An der Schwanzseite lösen wir etwas Haut vom Fleisch und ziehen dann das Messer leicht aufgestellt durch. Dabei ist es wichtig, dass das Messer flach und leicht aufgestellt (Schliff zur Haut) gehalten wird.

