



# HECHT

## SCHUPPEN ENTFERNEN (Bilder 1-4)

Mit einem geeigneten Schupper (oder zweckentfremdet mit einem Löffel/Rückseite eines Messers) vom Schwanz her beginnend gegen den Strich die Schuppen aus der Haut entfernen. Dabei vor allem auf die saubere Arbeit an den schwierigen Stellen (bei den Flossen, am Bauch und am Kopf) achten.

## AUSNEHMEN (Bilder 5-8)

zum Entfernen der Innereien die Bauchhöhle von der Afteröffnung her bis zwischen die Kiemenbögen am Kopf aufschneiden. Dabei mit dem Messer ganz flach arbeiten und nicht weit in die Bauchhöhle einstechen, um nicht den Darm zu verletzen oder die Gallenblase anzustechen (Bitterer Geschmack!).

Den Schlund zwischen den Kiemenbögen mit den Fingern möglichst weit herausziehen und mit einem Messer abschneiden. Die Leber und die Gonaden (Milch, Eier) sind essbar und bei Feinschmeckern beliebt.

Jetzt kann der Fisch ausgewaschen werden, die Schwimmblase aufgeschnitten und die Niere (das dunkle Material, das an der Wirbelsäule unter der Schwimmblase sitzt) entfernt werden. Die Niere geht an der Wirbelsäule noch ein Stück weiter als die Bauchhöhle lang ist – zum Entfernen am Ende die Bauchhöhle etwas einschneiden.

## FILETIEREN (Bild 9-16)

Den Fisch am Kopf nehmen und mit den Fingern einen festen Halt suchen. Mit dem Messer schneidet man nun knapp hinter der Brustflosse am Kiemenknochen entlang bis auf die Rückseite des Kopfes bis zur Wirbelsäule ein. Dann wird das Messer in diesem Schnitt parallel zur Wirbelsäule flach gelegt, so dass der vordere Teil des Messers aus dem Fisch heraus ragt – dabei ist es egal, ob Bauch oder Rücken zu Ihnen schaut.

Mit möglichst einem Schnitt bzw. Zug („ziehen“ ist leichter als

„schieben“) werden nun vom Kopf bis zum Ende der Bauchhöhle die Rippen an der Wirbelsäule und das Fleisch durchtrennt. Dabei das Messer mit leichter Neigung zur Wirbelsäule hin kippen. Darauf achten, dass mit dem Schnitt der Rücken möglichst in der Mitte durchtrennt wird, damit wenig Fleisch an den Gräten verbleibt. Nach der Bauchhöhle den Schnitt bis an den Schwanz weiter führen und das Filet abheben.

Den Fisch herumdrehen und auf der anderen Seite wiederholen. Wenn Sie jetzt den Fisch am Kopf hochheben können Sie kontrollieren, wie viel Fleisch noch am Rückgrat hängt und dabei sehen, wie professionell Sie die Technik schon umsetzen können. Eventuelle Reste kann man mit einem Löffel abschaben und verwerten.

## FILET PARIEREN (Bilder 17-20)

Parieren nennt man das Entbeinen und Zuputzen der Filets. Als erster Schritt werden die Rippen entfernt. Dabei fährt man mit dem Messer ganz flach unter die Rippen, zieht das Messer beim Schneiden etwas nach oben und fährt an den Rippen so oft entlang, bis man an der Bauchseite am Ende der Rippen die Bauchhaut durchtrennt. Dabei hält man das Filet mit einer Gabel, sehr bewährt hat sich eine „Entdeckelungsgabel“ aus dem Imkereibedarf.

Jetzt wird die Bauchflosse mit dem Knochen abgeschnitten. Falls es weiße Bindegewebsstellen am Rücken gibt, werden diese weggeschnitten und eventuelle Grätenreste der Rücken- und Afterflossen ebenfalls.

Sie haben jetzt ein schönes, sauberes und weißes Filet. Im Fleisch liegen noch Gräten, die allerdings sehr lang sind und beim Essen leicht entfernt werden können. Für sehr Geübte gibt auch es hier auch eine Möglichkeit, diese (mit ca. 10-15 % Fleischverlust) aus dem Filet heraus zu schneiden.

