



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



SAIBLING

FILETIEREN (Bild 1-8)

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 kon-



trollieren, 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 9-12)

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 „Entdeckungsgabel“ 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.

