

## Fische filetieren

---



**Rohe Fische** vom Fischverkäufer filetieren lassen.

### **Gekochte Fische**

Bei einigen Fischen (z. B. Forelle, Goldbrasse) sind die zarten Bäggli eine Delikatesse. Sie liegen etwas unterhalb der Augen. Bäggli auf

beiden Kopfseiten sorgfältig herauslösen.



Mit einem Fischmesser der Seitenlinie entlang bis auf die Gräten einschneiden, ohne diese dabei zu verletzen. Der Rückenlinie entlang einschneiden, mit einer Gabel das Rücken- und das Bauchfilet nach aussen umlegen.



Schwanzflosse entfernen. Das Ende des Rückrates mit den Fingern fassen und samt dem Kopf entfernen, dabei den Kopf sorgfältig mit dem Fischmesser vom unteren Fischfilet lösen.



Das untere Filet längs halbieren und die übrigen Gräten sorgfältig entfernen. **Tipp:** Nach Belieben die Fischhaut vor dem Servieren entfernen.