

Gegrillten oder gebratenen Fisch filetieren:

Live-Kochen mit Robert Letz

Zubereitung:

Beim gegrillten oder gebratenen Fisch stellt man sich eine Linie vom Kopf zur Schwanzflosse vor, man fährt mit dem Besteck diese Linie entlang und löst links und rechts das Fleisch leicht von der Gräte, danach entfernt man die Flossen am Rücken und hebt leicht das Fleisch von der Gräte. Der Bauchteil vom Fisch enthält die meisten Gräten, hier ist Vorsicht geboten, nach dem Bauchteil ist das Fleisch wieder grätenfrei, Achtung auch an der Unterseite auf die Flossen, da befinden sich ebenfalls Gräten, die auch entfernen, bevor man das Filet abhebt. Zuletzt die Mittelgräte mit dem Kopf abheben.

Am Teller anrichten, leicht salzen und mit Olivenöl oder Knoblauchöl würzen.

Der Grätenaufbau ist bei den meisten Fischen gleich, außer bei Plattfischen, hier wird das Filet nur herausgehoben.

Fische mit mehreren Gräten:

Forelle

Lachsforelle

Saibling

Zander

Fische mit Grätengerüst:

Branzino

Goldbrasse

Fische mit Knorpel:

Seeteufel

Beim Grillen die Fische beidseitig schön grillen, wenn sich die Rückenflosse löst, ist der Fisch gar.