

Rundfische filetieren

Vorbereitung: (siehe auch Handbuch Kochen Seite 160)

1. Bei Fischen mit stacheligen Flossen (Zander, Dorade o. ä.), diese mit einer Flossenschere zum Kopf hin abschneiden.
2. Den Fisch evtl. zum Kopf hin schuppen, auswaschen und mit Küchenkrepp die Innereienreste entfernen.
3. Hinter der Kiemenöffnung schräg zum Kopf hin bis auf die Mittelgräte einschneiden.
4. Den gleichen Schnitt auf der anderen Seite wiederholen und jetzt mit etwas Druck die Mittelgräte durchtrennen.
5. Fischfleisch am Rücken längs vom Kopfende bis zum Schwanz entlang (auf) der Mittelgräte filetieren, dabei die Bauchhöhlengräten durchtrennen.
6. Bauchhöhlengräten entfernen: Das Messer in der Mitte des Filets unter die Gräten führen und diese zum Rand hin ganz flach über dem Filet wegschneiden.
7. Bei großen Fischen, die im Fleisch sitzenden Gräten mit einer Grätenzange oder Pinzette nach vorne herausziehen.
8. Filets parieren und evtl. die Haut abziehen.

Weiterverarbeitung:

„3 – S – Regel“

Säubern – kurz waschen, damit das Fischfleisch nicht auslaugt und mit Küchenkrepp abtrocknen.

Nicht bei jeder Fischzubereitung muss gesäuert werden.

Früher wurden Fische stark gesäuert um die fehlende Frische zu überdecken.

Säuern – mit **wenig** Zitronensaft beträufeln.

Das Eiweiß in den Randschichten gerinnt. Dadurch wird das Fischfleisch ein wenig fester.

Salzen – erst kurz vor der Zubereitung salzen, denn Salz wirkt hygroskopisch und würde Flüssigkeit aus dem Fischfleisch ziehen.

Fischfilets garen

Alle Fische sind zart. Der größte Teil der Fischmuskulatur wird selten benutzt, nur dann wenn ein Raubfisch seine Beute schnappt oder diese knapp entkommt. Deshalb ist Fischfleisch anders aufgebaut als das von Landtieren. Fischmuskeln bestehen aus vielen kurzen, dünnen Muskelfaserbündeln, die durch empfindliche Membranen aus Bindegewebeeweiß miteinander verbunden sind.

Der Anteil an Bindegewebe im Fischfleisch ist insgesamt sehr niedrig und beginnt sich schon bei Temperaturen von knapp über 40 °C aufzulösen und in eine saftige Gelatineschicht zu verwandeln. Beim Garen von Fischen ist das „Spiel mit den Temperaturen“ eine wichtige Voraussetzung um optimale Ergebnisse zu erzielen.

Braten in der Pfanne

Die Fischfilets werden mit der Haut gebraten.

Dies schützt das Fischfleisch und ergibt eine geschmackvolle Kruste.

1. Fischfilets (z. B. Forellenfilets o. ä.) je nach Größe halbieren oder in Stücke teilen.
2. Fischfilets würzen und auf der Hautseite leicht mit Dunst mehlieren.
Überschüssigen Dunst sorgfältig abklopfen.
3. Neutrales Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.

Fischfilets auf der Hautseite in das **heiße** Öl einlegen.

Die Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren und die Filets ca. 2-3 Minuten goldbraun braten.

Eine gute Flocke Butter in die Pfanne geben und aufschäumen lassen.

Fischfilets wenden – die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch in der heißen Pfanne weitere 1-2 Minuten durchziehen lassen.

Fischfilets evtl. mit einem Bogen Backpapier belegen und einem passenden Geschirr (z. B. einem Topf) beschweren.

Die Fischfilets wölben sich nicht, liegen ganz flach in der Pfanne und die Haut wird kross.

Im Ofen gegart

1. Backofen auf ca. 70 bis 80 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Fischfilets (z. B. Forellefilets), je nach Größe ganz lassen, halbieren oder in Stücke teilen.
3. Ein passendes Geschirr (feuerfeste Form, Backblech ...) mit leicht gebräunter Butter oder Olivenöl bestreichen und würzen.
4. Fischfilets mit der Hautseite nach oben auf das Backblech legen.
5. Fischfilets auf der mittleren Schiene in den Backofen schieben.
Etwa 12-20 Minuten saftig garen, die Haut abziehen, würzen und servieren.

Die Fischfilets sind gar wenn sich die Fischhaut leicht abziehen lässt.

In der Brotkruste gebraten

1. Altbackenes aber nicht hartes Ciabatta (oder ein anderes grobporiges Brot) in hauchdünn Scheiben schneiden.
2. Fischfilets häuten und so zuschneiden, dass sie etwas kleiner sind als die Brotscheiben.
3. Filets von beiden Seiten würzen und wie ein Sandwich in jeweils zwei Brotscheiben legen. Gut andrücken.
4. In einer entsprechend großen Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun/kross braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

In der Eihülle gebraten

1. Fischfilets (z. B. Forellenfilets o. ä.) häuten und je nach Größe halbieren oder in Stücke teilen.
2. Eier aufschlagen, würzen und mit einer Gabel verschlagen.
3. Fischfilets würzen, in Dunst wenden und durch die Eimasse ziehen.
4. In einer Mischung aus Öl und Butter von beiden Seiten jeweils 2-3 Minuten goldbraun braten.

Sous vide

1. Fischfilet (z. B. Forellenfilets o. ä.), je nach Größe halbieren oder in Stücke teilen. Würzen und mit Öl beträufeln.
2. Filets in eine kochfeste Vakuumentüte legen. Vakuumieren oder anderweitig die Luft entfernen und fest verschließen.
3. Den Beutel in einem Topf mit heißem Wasser (ca. 60-70 °C) legen – die konstante Temperatur mit einem Thermometer überwachen. Je nach Größe der Filets zwischen 8-15 Minuten garen.
4. Den Beutel aufschneiden und die gegarten Fischfilets vorsichtig entnehmen, evtl. nochmals würzen und servieren.

Confieren (Öl)/Pochieren (Sud)

1. Fischfilets (z. B. Forellenfilets o. ä.), je nach Größe halbieren oder in Stücke teilen.
2. Aromaten z. B. asiatisch Ingwer, Knoblauch, Chili, Zitronengras ... oder mediterran Knoblauch, Rosmarin, Thymian ... oder ... zerkleinern (Aromaten evtl. zerkleinern).
3. Neutrales Öl/hellen Fond oder Wasser in einem passenden Geschirr (tiefe Pfanne, Bräter, Topf ...) mit zerkleinerten Aromaten mischen und auf etwa 70 °C erhitzen – ziehen lassen.
4. Aromatisiertes Öl oder den Würzsud nochmals auf etwa 70 °C erwärmen. Fischfilets einlegen und je nach Größe der Filets zwischen 8-15 Minuten garen.
5. Fischfilets vorsichtig aus dem Öl heben, die Haut abziehen, würzen und servieren.