

# Fischen, fangen, filetieren

Was gibt's Leckeres als ein saftiges Dorschfilet auf dem Teller. Doch um in den grätenfreien Genuss des delikaten Fisches zu kommen, muss er erst fachgerecht filetiert werden. Profi-Koch Michael Quack zeigt, wie es geht

Da ist unser Objekt der Begierde – frisch gefangen



Als Erstes wird ein Schnitt entlang der Rückenflosse vom Kopf Richtung Schwanzflosse geführt. Dabei immer die Klinge flach auf der Mittelgräte halten



Bis auf Höhe der Afterflosse wird geschnitten...



...danach die Klinge ganz durch den Fisch stechen. Dabei immer die Schneide flach auf der Mittelgräte führen

**W**ichtige Werkzeuge fürs küchenfertige Zubereiten des Dorschens sind: ein scharfes Filetirmesser, geübte Hände und am besten ein spezieller Filetierhandschuh, der, ähnlich einem Kettenhemd, die freie Hand vor der scharfen Schneide des Messers schützt. Die fertigen Filets werden in Salzwasser gewaschen und etwas darin liegen gelassen, damit sie fester werden. Niemals Salzwassersfische längere Zeit in Süßwasser aufbewahren, die Zellen platzen und das Filet wird weich, wabbelig und fällt beim Braten auseinander. Nach dem Säubern die Filets

abtropfen lassen. Zum Beispiel indem sie für zehn Minuten auf ein Abtropfgitter gelegt werden oder in einem Zwiebelsack aufgehängt werden. Eine rutsch- und schnittfeste ausreichend große Unterlage (Holzbrett oder Ähnliches) gewährleistet ein ordentliches Arbeiten ohne viel Verschnitt am Filet. Anhand unserer Fotofolge sehen Sie die einzelnen Schritte auf dem Weg zum grätenfreien Filet. Dazu gibt's noch weitere Verwendungstipps: Wie Sie die delikatsten und berühmtesten Dorschzungen herauslösen und die nicht minder begehrten Backen.

Rainer Korn





Nun die Klinge bis zur Schwanzflosse durch-ziehen. **Tipp:** Einige Angler schneiden jetzt nicht komplett durch, sondern drehen den Fisch auf die andere Seite und führen die selben Schritte auf dieser Seite aus. So lässt sich die Klinge leichter auf der Mittelgräte bewegen



So, das Größte ist getan und sieht schon nach einem leckeren Filet aus



Das Filet wird mit auf den Gräten geführten Schnitten sorgsam abgehoben



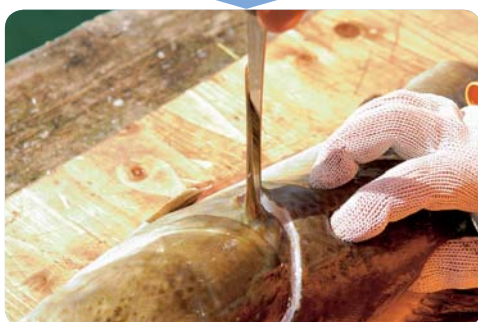
Die schwarze Innenhaut der Bauchhöhle entfernen und eventuelle Flossen samt ihren Ansätzen mit dem Messer wegschneiden



Das Messer direkt hinter der Brustflosse ansetzen



Wer lieber Dorsch mit Haut auf dem Teller haben möchte, der ist hier bereits fertig. Allerdings befinden sich in der Filetmittle vorn noch eine Reihe kleinerer Gräten (die später mit einem speziellen V-Schnitt entfernt werden)



Hinter der Brustflosse einen halbmondförmigen, tiefen Einschnitt anbringen



Nun kommt das Enthäuten: Dabei muss das Messer ebenfalls ultra-scharf sein, sonst klappt's nicht. Am Schwanzende wird begonnen, die Klinge flach auf der Haut Richtung Filetanfang zu führen. Durch schnelles Hin- und Herbewegen der flach angelegten Klinge lässt sich die Haut vom Fleisch trennen. Dazu gehört ein bisschen Erfahrung – werden Sie nicht ungeduldig, wenn's bei den ersten Malen nicht so perfekt funktioniert



Jetzt auch im vorderen Bereich das Filet mit der flach auf den Gräten geführten Klinge sorgfältig abtrennen

bitte umblättern ▶



Geübte Filetierer ziehen die scharfe Klinge nun bis zum Ende durch und trennen Haut und Filet ziemlich schnell voneinander



Um bei größeren Filets kein Stückwerk zu erhalten, sollte die Klinge zum Enthäuten ausreichend groß ausfallen. **Tipp:** Nach einem alten Helgoländer Rezept können Sie die gesalzene Dorschhäute in der Pfanne mit Butter richtig kross braten – einfach mal ausprobieren!



Nun kommt der „goldene“ Schnitt, um auch wirklich ein 100 Prozent grätenfreies Filet zu erhalten. Schneiden Sie das Filet, wie gezeigt, etwa eine Zeigefingerlänge ein (je nach Filetgröße)



Dieser Mittelstrang, in dem die letzten Gräten sitzen, wird nun entfernt. Wenn Sie mit dem Finger über den mittleren Teil des Filets streichen, können Sie fühlen, ob Ihr Schnitt ausreichend weit ausgefallen ist



Nun sollte das Filet – wie heißt es so schön in der Werbung – praktisch grätenfrei sein!



## Die inneren Werte

Feinschmecker verwerten auch einige Innereien vom Dorsch, zum Beispiel die Leber (siehe Foto oben) oder den Rogen. **Tipp:** Leber oder Rogen in einem Topf mit siedendem (nicht kochendem) Wasser etwa fünf Minuten ziehen lassen (Sie können auch noch Gemüsebrühe mit dazugeben). Dann die Leber oder den Rogen herausnehmen, mit einem Küchentuch abtrocknen, mit etwas Zitronensaft beträufeln, salzen und in Mehl wenden. Anschließend in Olivenöl oder Butter braten, bis die Oberfläche schön kross ist. Leber nur verwenden, wenn sie weiß und ohne Nematoden ist; Rogen nur, wenn die Eier noch nicht so stark ausgebildet sind. Innereien sind am besten von Fischen zwischen drei und zehn Pfund zu verwerten.



Fischkochkünstler Michael „Quacki“ Quack präsentiert sein Werk. Dorsch schmeckt ganz frisch sehr gut, zerfällt aber in der Pfanne. Legen Sie die Filets eine Nacht abgedeckt in den Kühlschrank – dann sind sie perfekt zum Braten.

 **Guten Appetit!**

### Zeig mir die Zunge

Dorschzungen gelten unter Fischköchen als absolute Delikatesse. Doch eigentlich sind es gar nicht die Zungen, sondern der Teil darunter. Aber egal – Hauptsache, es schmeckt! Wir zeigen, wie Sie die leckeren Zungen herauslösen. Damit Sie die Zunge nach dem Vorgang nicht mit der Lupe suchen müssen, sollten für die „Zungengewinnung“ nur Fische ab etwa fünf Pfund herhalten.



Das Messer wie gezeigt durchstechen



Jetzt die Klinge bis zur Maulspitze ziehen



Den Zungenanfang greifen und das Stück abtrennen



Wie ein Mini-Karbonadenstück liegt das gute Stück nun vor uns und auch hier die Haut mit dem Messer entfernen.

**Küchentipp:** Die Zungen säubern, säuern, salzen und in Mehl gewendet in Butter ausbacken. Auf heißem, mit Butter bestrichenem und einem Salatblatt belegtem Toast als Vorspeise servieren

### Auf die Backen

Auch die sogenannten Bäckchen erfreuen sich bei Fischliebhabern großer Beliebtheit. Unsere Bilderfolge zeigt, wie sie herausgeschnitten werden. Für Bäckchen gilt Ähnliches wie für die Zungen: Es lohnt sich erst bei größeren Dorschen. Die Zubereitung ist ebenfalls identisch.

