



Dorade oder Rotbrasse filetieren

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Schwierig



Zutaten

für 1 Portionen

Rotbrasse oder Dorade, ganz 1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

Pinzette

1. Fisch auf der Bauchseite mit einer Schere oder einem scharfen Messer vom After bis zwischen die Kiemen aufschneiden. Dabei Messer bzw. Schere flach ansetzen, um die Innereien nicht zu verletzen.
2. Die Innereien von hinten nach vorne (Kopf) mit den Fingern vorsichtig lösen und am Kopf abschneiden. Dabei darauf achten, dass die Gallenblase (dunkelgrün) nicht verletzt wird.
3. Diesen Schritt am besten im Waschbecken bearbeiten:
Fisch mit einer Hand am Schwanz festhalten. Mit einem Sägemesser die Schuppen vom Schwanz zum Kopf abschaben.
4. Fisch mit kaltem Wasser gründlich ab- und auswaschen und trocken tupfen. Mit einem scharfen Messer schräg am Fischkopf ansetzen und einen Schnitt bis zur Mittelgräte setzen.
5. Das Messer neu ansetzen und vorsichtig am Rückgrat des Fisches entlang der Mittelgräte bis zur Schwanzflosse schneiden.
6. So das erste Filet nach und nach von der Mittelgräte lösen. Beim letzten Stück (an der Bauchhöhle) müssen einige senkrechte Gräten mit dem Messer durchtrennt werden.
7. Fisch umdrehen und Schritt 4–6 wiederholen.

8. Die Fischfilets zurechtputzen und mit dem Messer ggf. große Gräten am Bauchlappen entfernen.

9. Mit einem Finger auf der Fleischseite der Fischfilets vorsichtig von vorne (Kopfseite) nach hinten (Schwanzseite) streichen und so die letzten senkrechten Gräten ertasten. Die Gräten mithilfe einer Pinzette vorsichtig herausziehen. Dabei mit einem Finger leichten Druck auf das Fleisch ausüben, damit das zarte Fischfleisch nicht an den Gräten hängen bleibt.

10. Ein passendes Rezept mit Rotbrasse findest du hier: [Rotbrasse gebraten mit Fenchelrisotto](#)

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	690 kcal
Kohlenhydrate	0 g
Eiweiß	99 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	33 g