



# Seezunge filetieren

Zeit gesamt  
5min

Zubereitungszeit  
5min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Seezunge 2 St.

## Zubereitung

1. Seezunge mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit einem scharfen Messer einen schrägen Schnitt entlang des Kopfes setzen.
2. Das Messer drehen und vorsichtig entlang der Mittelgräte schneiden. Das Fleisch bis zur Schwanzflosse trennen.
3. Ein Filet vom Fisch lösen. Hierfür mit der Messerspitze vorsichtig unter den gesetzten Schnitt fahren und das Filet entlang der Gräte lösen.
4. Diesen Vorgang für das zweite Filet wiederholen.
5. Seezunge drehen und den Vorgang für die weiteren Filets wiederholen. Der Fisch hat 4 Filets.
6. Ein passendes Seezungen-Rezept findest du hier: [Seezunge mit Zitronen-Kapern-Butter](#)

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	385 kcal
Kohlenhydrate	0 g
Eiweiß	85 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	5 g