



# Steinbutt filetieren

Zeit gesamt  
🕒 15min

Zubereitungszeit  
👉 15min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Steinbutt 1 St.

## Zubereitung

1. Steinbutt mit kaltem Wasser säubern und trocken tupfen. Steinbutt mit der dunklen Seite nach oben auf ein Schneidebrett legen. Fisch entlang des Kopfes einschneiden.
2. Steinbutt entlang der Mittelgräte am Rückgrat einschneiden.
3. Messer flach entlang der Mittelgräte führen. So das Filet am Stück mit der Messerspitze von den Gräten schneiden.
4. Das zweite Filet ebenfalls lösen.
5. Fisch umdrehen und Filets aus der hellen Seite genauso herausschneiden.
6. Filets enthäuten. Hierfür eng zwischen Haut und Fleisch entlangschneiden. Dabei Fisch an der Spitze festhalten.
7. Ein passendes Rezept mit Steinbutt findest du hier: [Steinbutt mediterran aus dem Ofen](#)

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 205 kcal |
| Kohlenhydrate  | 0 g      |
| Eiweiß         | 43 g     |
| Ballaststoffe  | 0 g      |
| Fette          | 4 g      |