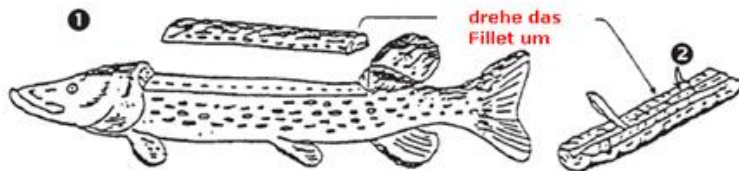




So präparieren Sie herrliche, grätenfreie Hechtfilets

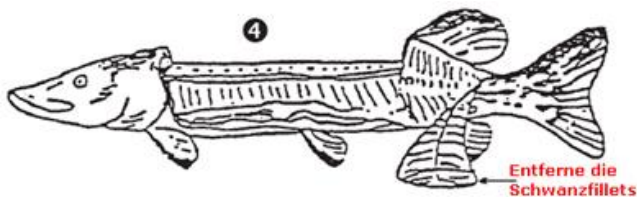


1 Schneiden Sie unmittelbar hinter dem Kopf bis auf das Rückgrat (Rückgrat nicht durchschneiden!). Drehen Sie das Messer parallel zum Rückgrat und schneiden Sie entlang des Knochens bis zur Rückenflosse.

2 In der Mitte weist das herausgelöste Rückenfilet eine Reihe kleiner Knochen auf, die mit zwei V-förmig angeordneten Längsschnitten herausgetrennt werden können.



3 Entlang des offenliegenden Rückgrates ist beidseitig eine Reihe von Y-förmigen kleinen Knochen sichtbar. Schneiden Sie abwärts und leicht einwärts entlang des äusseren Endes dieser Knochen. Arbeiten Sie vorsichtig weiter abwärts entlang der Rippenknochen und lösen Sie so beidseitig die Flankenfilets.



4 Schneiden Sie die hinteren Filets von der Rückenflosse bis zur Schwanzflosse beidseitig heraus. In diesem Bereich sind keine Y-Knochen/Gräten vorhanden.

5 Enthäuten Sie die Filets. Sie haben nun 5 herrliche, grätenfreie Filets.