Saibling filetieren

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 1 Portionen

Saibling, ganz	1 St.

Zubereitung

1. Fisch mit kaltem Wasser auswaschen und trocken tupfen. Mit einem scharfen Messer schräg am Fischkopf ansetzen und einen Schnitt bis zur Mittelgräte setzen.

2. Das Messer neu ansetzen und vorsichtig am Rückgrat des Fisches entlang der Mittelgräte bis zur Schwanzflosse schneiden.

3. Vom Rückgrat entlang der Mittelgräte das Fleisch durch gleichmäßige Bewegung von der Gräte schneiden.

4. Saiblingsfilet vorsichtig lösen.

5. Messer unter die Mittelgräte führen und das zweite Filet von der Mittelgräte lösen.

6. Saiblingsfilets nach Belieben verarbeiten.

7. Ein passendes Rezept mit Saibling findest du hier: Saibling Müllerin Art mit Salzkartoffeln

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	205 kcal
Kohlenhydrate	0 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	7 g