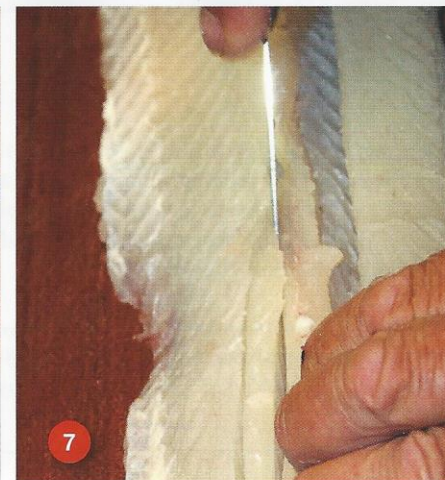
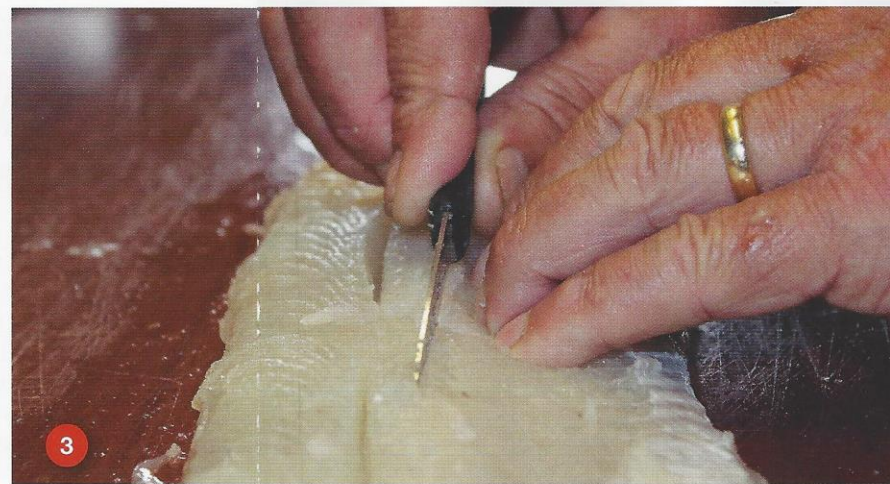
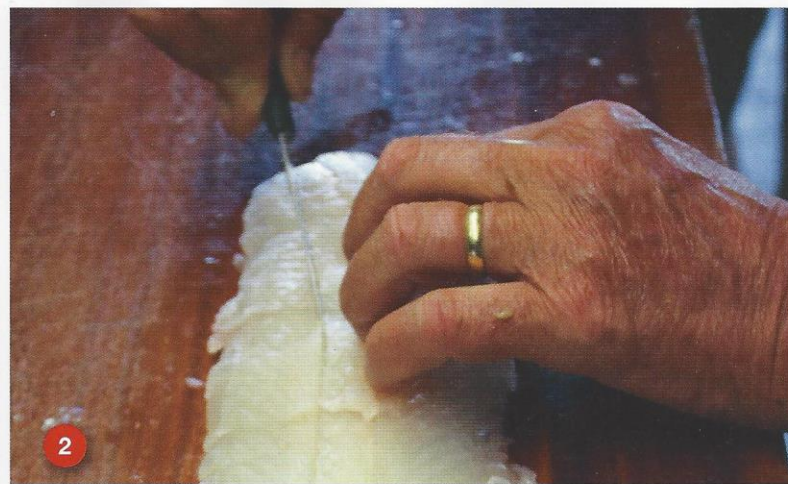




Der Hecht – ein wunderbarer Speisefisch! Mit dem nötigen Know-how verlieren auch die gefürchteten Y-Gräten ihren Schrecken.



Fotos: Dominique Lambert

Albtraum Hechtfilet?

Die Krux mit Meister Esox: So gerne man ihn am Haken hat, so ungerne widmet man sich seinem Fleisch – das Schreckgespenst seiner «Y»-Gräten schwebt permanent über dem Koch. «Petri-Heil» zeigt auf, wie auch Ihr Hechtfilet grätenfrei gelingt.

In der Schweiz ist der Hecht ein Fisch, den man zwar gerne fängt, und der auch gut schmeckt, aber den man lieber im Restaurant isst, wo er von Profis zubereitet wird. Wenn man sich überhaupt dran macht, den Fisch in der heimischen Küche zuzubereiten, kommt meist der Fleischwolf oder Mixer zur Anwendung, danach werden «Fischburger» geknetet und in der Pfanne angebrutzelt. Auch fein, keine Frage. Nur: Es ginge auch anders! Der Hecht kann ebenso sauber und grätenfrei filetiert werden – auch wenn mans fast nicht glauben mag.

Hierfür haben wir uns Hilfe geholt von einem Hechtfischer, der nicht nur beim Fangen, sondern auch beim Kochen des Entenschnabelfisches auf viel Erfahrung zurückblicken kann: Paul «Pfüri» Furter.

Filetieren wie gewohnt

Den ersten Schritt kennen wir alle: Filetieren. Einzig der erste Schnitt hinter den Kiemen sollte in Richtung des Hechkopfs schräg geschnitten werden, um das feste Fleisch gleich im Nacken des Fisches nicht zu verlieren. Dann dem Filet die Rippen entfernen, und schon haben wir die Grundlage **1** für ein schönes, grätenfreies Hechtfilet.

Schnitte: Mit Gefühl

In unserem Filet sitzen nun aber noch die gefürchteten Y-Gräten. Man spürt sie gut, wenn man mit der Hand über die Oberfläche streicht. Jetzt kommt die Prozedur, die erst einmal ein wenig Gefühl verlangt: **2** Man

schneidet mit einem feinen Messer (hierfür eignet sich das kleine, zackenfreie Küchenmesser von Victorinox gut, das man in jedem Laden für wenig Geld kaufen kann, wenn mans nicht eh schon in der Küche hat) oben entlang der Gräten bis hinunter zu den Gräten-Ausläufern. Man spürt richtig die «Holpererei» der Messerspitze, die über die Gräten gestrichen (keinesfalls gedrückt!) wird. **3** Danach trennen Sie entlang dieser Gräten das Fleisch ab, indem Sie das Messer schräg halten und ganz sachte zur Aussen-seite des Filets schneiden.

Zweiter Schnitt

Nun, wo die eine Seite der Y-Gräten bearbeitet ist, kommt die andere Seite dran **4**.

Haben wir den ersten Schnitt oberhalb der Gräten angesetzt, wird der zweite Schnitt nun unterhalb der Gräten ausgeführt. Zuerst haben wir das Messer unten auf den Gräten abgelegt, jetzt sind diese oben, und wir schneiden mit ganz leichtem, aufwärtsgerichtetem Druck **5**.

Kommt man dort mit der Klinge an, wo die Gräten fertig sind, kann man nun ganz leicht die sauber herausgetrennten Y-Gräten aus dem Filet ziehen. **6** Kleiner Tipp: Schneiden Sie einmal einen solchen Y-Grat heraus, der ist wirklich eindrucklich!

Noch nicht ganz fertig

Das Filet ist jetzt schon beinahe, aber noch nicht ganz fertig: Es hat noch eine Reihe von Gräten, wo die Afterflosse war. **7** Hier ist es nun nötig, um die Gräten herum zu schneiden und das Stück komplett aus unserem Filet herauszutrennen. Das längliche «Loch», das damit entsteht, ist zwar optisch nicht wirklich schön, aber dafür haben wir jetzt ein richtiges Hechtfilet, das am Stück weiter verarbeitet werden kann **8**.

Sie werden staunen, wie fein ein solches ist. Dazu kommt noch ein berechtigter Stolz, dass man es selber geschafft hat, den gefürchteten Y-Gräten zum Trotz. Gratulation! Und: «En Guätä!».

Dominique Lambert

Film zum
ARTIKEL



Sehen Sie sich die Filetier-Anleitung in bewegten Bildern an – auf www.petri-heil.ch/hecht-filetieren.



Mit einem (grätenfreien) Hechtfilet lassen sich wunderbare Gerichte zaubern – wie beispielsweise Pfüris beliebtes Hecht-Cordonbleu.