



# Das Filetieren einer Lachsforelle





---

# **Das Filetieren einer Lachsforelle**

Landesamt für Natur, Umwelt und Verbraucherschutz Nordrhein-Westfalen  
Recklinghausen 2022

# Das Filetieren einer Lachsforelle

---

Lachsforellen sind große (ca. 0,8 bis zwei kg) Regenbogenforellen (*Oncorhynchus mykiss*) mit rötlichem Fleisch. Die Rotfärbung des Lachsforellenfleisches wird dabei durch eine spezielle Fütterung der Forellen hervorgerufen. Lachsforellen aus der heimischen Aquakultur sind eine gute Alternative zum Atlantischen Lachs (*Salmo salar*). Ob warm- oder kaltgeräuchert, gebeizt oder auch frisch als Filet, die Lachsforelle steht dem Lachs in puncto Qualität in Nichts nach. Probieren Sie es aus! Ein zusätzlicher Vorteil der Lachsforellen ist, dass sie regional produziert werden und somit keine langen Transportwege nötig sind.

Diese Anleitung zeigt Ihnen Schritt für Schritt,  
wie eine Lachsforelle filetiert wird.

## Benötigte Utensilien:

- Scharfe Filetirmesser
- Kettenhandschuh (Schnittschutz)
- Filetiegabel
- Schneidebret



Schritt 1



Töten, Ausnehmen und Säubern der Forelle

Einschneiden des Filets hinter dem Kiemendeckel. Soweit einschneiden, bis das Messer auf die Mittelgräte trifft.

## Schritt 2



Schritt 3



Drehen des Filetirmessers um 90 Grad, mit dem Messer entlang der Mittelgräte schneiden ...

... und mit leichtem Druck das Filet von der Mittelgräte trennen. Wichtig dabei ist, dass man keine „Sägebewegung“ mit dem Messer macht, sondern langgezogene Schnittbewegungen. Das Messer muss dabei leicht angeschrägt geführt werden, um möglichst wenig Fleisch an der Mittelgräte zu belassen.

#### Schritt 4



## Schritt 5



Abtrennen des Filets am Schwanzflossenansatz.

Ein Filet ist von der Mittelgräte gelöst. Nun wird der Fisch umgedreht und das andere Filet, wie vorher beschrieben, von der Mittelgräte getrennt.

### Schritt 6



## Schritt 7



Man erhält zwei Filets und die Fischkarkasse. Die Fischkarkasse sowie alle weiteren Schnittreste können sehr gut als Grundlage für Fischsuppen oder Fischfonds verwendet werden. So erreicht man eine vollständige Verwertung des Fischfleisches.



## Schritt 8



Nun benötigt man neben dem Filetirmesser eine Filetiegabel, um die Bauchgräten von den Filets zu entfernen. Dazu wird jeweils ein Filet im Rückenbereich mit der Filetiegabel auf dem Schneidebrett fixiert. Anschließend werden die Bauchgräten mit dem Messer vom Filet getrennt. Dafür wird das Filetirmesser möglich nah an den Bauchgräten entlanggeführt und bis zum Ende durchgezogen.



## Schritt 9



Sind die Bauchgräten bis ca. zur Hälfte vom Filet getrennt, können sie mit einer Hand gefasst werden und dann komplett vom Filet geschnitten werden. Anschließend werden die Bauchgräten genauso am zweiten Filet entfernt.



### Schritt 10



Jetzt muss nur noch der sogenannte Bauchlappen, inkl. Bauch- und Afterflossenansätzen, von Filet geschnitten werden. Die Bauchflossenbasis muss dabei leicht rund ausgeschnitten werden, da sonst Rückstände der Flossenansätze im Fleisch verbleiben

Außerdem kann gegebenenfalls vorhandenes Fettgewebe im Rückenbereich des Filets entfernt werden.

### Schritt 11



## Schritt 12



Abschließend müssen noch große Gräten im Rückenbereich (markierter Bereich) mit Hilfe einer Pinzette entfernt werden.

Es bietet sich dabei an, diesen Schritt erst nach einem Tag Ruhen des Filets im Kühlschrank durchzuführen, da sich dann die Gräten besser vom Fischfleisch trennen lassen. Man erhält zwei grätenfreie Lachsforellenfilets; bei Bedarf kann nun noch die Haut vom Filet entfernt werden.



# Impressum

---

## Herausgeber

Landesamt für Natur, Umwelt und Verbraucherschutz  
Nordrhein-Westfalen (LANUV)  
Leibnizstraße 10, 45659 Recklinghausen  
Telefon 02361 305-0, Telefax 02361 305-3215  
E-Mail: [poststelle@lanuv.nrw.de](mailto:poststelle@lanuv.nrw.de)

## Ansprechpartner

Fachbereich 26. Fischereiökologie und Aquakultur  
Heinsberger Straße 53, 57399 Kirchhunden  
Daniel Fey, Tel: 02361-305 6835, E-Mail: [daniel.fey@lanuv.nrw.de](mailto:daniel.fey@lanuv.nrw.de)  
Dr. Cornelius Becke, Tel: 02361-305 6856,  
E-Mail: [cornelius.becke@lanuv.nrw.de](mailto:cornelius.becke@lanuv.nrw.de)

## Text

Dr. Cornelius Becke (LANUV)

## Satz

Claudia Brinkmann (LANUV)

## Bildnachweis

Giulio Coscia (Titel), Jakob Gärken (LANUV, Inhalt)

### Informationsdienste

Informationen und Daten aus NRW zu Natur, Umwelt und Verbraucherschutz unter

- [www.lanuv.nrw.de](http://www.lanuv.nrw.de)

Aktuelle Luftqualitätswerte zusätzlich im

- WDR-Videotext

### Bereitschaftsdienst

Nachrichtenbereitschaftszentrale des LANUV  
(24-Std.-Dienst) Telefon 0201 714488

LANUV-Info 53

Nachdruck – auch auszugsweise – ist nur unter Quellenangaben und Überlassung von Belegexemplaren nach vorheriger Zustimmung des Herausgebers gestattet. Die Verwendung für Werbezwecke ist grundsätzlich untersagt.

---

Landesamt für Natur, Umwelt und Verbraucherschutz  
Nordrhein-Westfalen (LANUV)

Leibnizstraße 10  
45659 Recklinghausen  
Telefon 02361 305-0  
[poststelle@lanuv.nrw.de](mailto:poststelle@lanuv.nrw.de)

[www.lanuv.nrw.de](http://www.lanuv.nrw.de)