

# Hecht (fast) grätenfrei genießen

## Frikadellen:

Den Fisch komplett auslösen ohne Bauchgräten und durch den Fleischwolf geben. Die Fischfrikadellen wie Fleischfrikadellen herstellen. Es kann nur Hecht aber auch verschiedener Fische verwendet werden. Es ist darauf zu achten, dass der Fisch immer schön kühl bei der Verarbeitung bleibt. Zum Würzen ein Fischgewürz aus dem Handel verwenden. Mit nassen Händen die Frikadellen formen und in Butterschmalz ausbraten. Dazu reicht man Kartoffelsalat und grüner Salat.



## Hechtklöße:

Hechtfilet komplett auslösen, ohne Bauchgräten und kühl stellen. Zuerst im Fleischwolf zerkleinern und dann im Cutter mit Sahne, Salz und Pfeffer zu einer festen Farce pürieren (150 g Fisch und 125 ml Sahne pro Person). Danach wieder kühl stellen. Salzwasser zum Sieden bringen, zwei Löffel anfeuchten, die Klöße abstechen und formen, ins Salzwasser geben und ziehen lassen (Wasser sollte nicht sprudeln). Dazu passen schmale Nudeln und eine Weißwein Soße (Sauce au Vin Blanc).



## Hechtfilet:

Den Hecht mit dem 5-Filet-Schnitt filetieren. Die Filets sind fast Grätenfrei. Gehen sie dazu ins Internet und geben „5-Filet-Schnitt Hecht“ ein. Es kommen viele Beiträge dazu wie das geht. Die Filets können sie dünsten, in Mehl wenden und im Butter ausbacken, oder auch panieren und ausbacken. Dazu Salzkartoffeln und/oder Grünkohl, sowie ein grüner Salat.

