

Zitrusfrüchte filetieren

Filets von Zitrusfrüchten sind häufig Bestandteil vieler Gerichte. Sie punkten durch die Saftigkeit und den vollen Geschmack der Frucht, haben aber weder eine störende Haut noch Kerne und können so leicht und unkompliziert genossen werden. Dabei stellt das Filetieren von Zitrusfrüchten – egal ob Zitronen, Orangen, Grapefruit, Mandarinen oder Clementinen – überhaupt keine Schwierigkeit dar. Hier gibt's die Schritt-für-Schritt-Anleitung:



Step-by-Step zu perfekten Zitrusfilets:

Schritt 1:

Um Zitrusfrüchte zu filetieren benötigt man lediglich ein Schneidebrett aus Kunststoff oder Holz, ein scharfes Küchenmesser (die Länge der Klinge sollte abhängig von der Größe der Frucht gewählt werden, damit die Verletzungsgefahr möglichst gering ist) und eine Schüssel, in der die Filets samt Saft gesammelt werden.



Schritt 2:

Die zu filetierende Frucht auf das Schneidbrett legen und das obere sowie das untere Ende gerade abschneiden.



Schritt 3:

Nun die Zitrusfrucht hochkant auf eine der Schnittflächen stellen und die Schale samt der Außenhaut der einzelnen Segmente von oben nach unten herunterschneiden. Dabei darauf achten, dass möglichst wenig Fruchtfleisch mit abgeschnitten wird.



Schritt 4:

Nach und nach die Schale in nicht zu breiten Streifen herunterschneiden, bis die komplette Frucht davon befreit ist. Sollte dabei etwas von der weißen Haut übrig geblieben sein, nochmal nacharbeiten.



Schritt 5:

Die geschälte Frucht nun auf den Bauch legen, und direkt an einer der Trennwände mit dem Küchenmesser einschneiden (hier im Bild rechts von der Trennwand). Aber nur so tief wie das Fruchtsegment ist, d.h. nicht durch die Mitte schneiden.



Schritt 6:

Nun das Messer auf der anderen Seite des Segments ansetzen (hier im Bild links von der Trennwand) und ebenfalls bis zur Mitte schneiden. Da beim Herausschneiden der einzelnen Filets zwangsläufig einiges an Saft austritt, wird das häufig freihändig über einer Schüssel erledigt. Dabei ist das Risiko einer Verletzung aber sehr groß und daher nicht zu empfehlen!



Schritt 7:

Das erste Filet kann jetzt herausgelöst und in der bereitgestellten Schüssel gesammelt werden. Auf dieselbe Weise wird weiterverfahren, bis die ganze Zitrusfrucht filetiert ist. Sollten in den Filets noch einzelne Kerne stecken, diese vorsichtig entfernen – möglichst ohne das Zitrusfilet dabei zu zerteilen.



Schritt 8:

Sind alle Filets aus der Frucht geschnitten, das übrig gebliebene Innere der Frucht kräftig mit der Hand über der Schüssel ausdrücken, um keinen Saft zu verschwenden.

Die Zitrusfilets samt Saft können jetzt je nach Rezept weiterverwendet werden.

