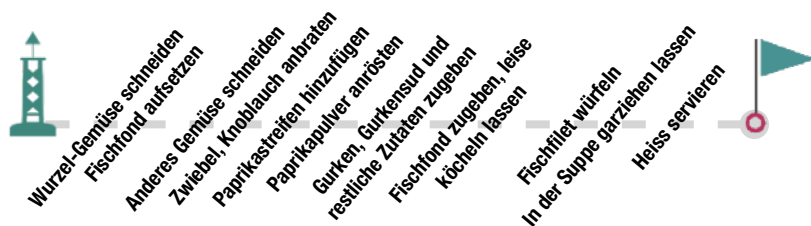


Fisch-Soljanka, mit Kabeljau aus Usedom



Anmerkung: Die Fisch-Soljanka ist ein traditionelles Gericht aus Pommern und ist an der Ostseeküste seit jeher beliebt. Ins Original gehört Dorsch. Es kann aber auch Kabeljau oder Skrei verwendet werden.

Die Zubereitung ist super simpel: Aus Fischkarkassen und Fischabschnitten wie Bauchlappen und Endstücken den Fischfond mit grob geschnittener Zwiebel, Wurzelgemüse, Petersilie und Wasser kalt aufsetzen. Mit Wacholderbeeren, Piment, Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer würzen. Für etwa eine Stunde köcheln lassen. **Tipp:** Wer keine Karkassen hat, setzt das Wurzelgemüse und die Gewürze mit einem Fisch-Brühwürfel oder gekauftem Fischfond auf.

Während der Fischfond kocht, die Paprika waschen, entkernen, weiße Rippen entfernen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Knoblauchzehen pellen und in feine Würfel schneiden. Gewürzgurken in dünne Scheibchen schneiden, Gurkenwasser nicht wegschütten. Die Zwiebelwürfel in einem größeren Topf in Öl kräftig andünsten. Nach etwa drei Minuten den gehackten Knoblauch zugeben und anschließend die Paprikastreifen. Alles gut umrühren und weiter schmoren. Danach das geräucherte Paprikapulver (das edelsüße Pulver ist optional) kräftig mit anschwitzen, aber nicht anbrennen lassen. Mit dem Gurkensäud ablöschen. Gewürzgurken, Tomatenmark, Zitronensaft, Zucker, Salz, Chili, Lorbeerblatt und Piment hinzufügen und unter Rühren weiter schmoren. Den Fischfond durch ein Sieb gießen und zum Paprika-Ansatz geben. Für mindestens 30 Minuten, besser eine Stunde köcheln lassen. Wer mag, kann zehn Minuten vor Schluss noch eine grob zerdrückte Knoblauchzehe zugeben. Die Suppe ist jetzt fast fertig, das starke Raucharoma hat sich jetzt wunderbar mit den Zutaten verbunden. Nochmal mit Pfeffer, Salz und eventuell etwas frischem Zitronensaft abschmecken.

Das Fischfilet in Würfel (2-3 cm) schneiden. Die Haut bitte dran lassen, sonst fallen die Stücke in der Suppe auseinander. Petersilie hacken, Brot in Scheiben schneiden. Den gewürfelten Fisch in die köchelnde Soljanka geben und unterrühren. Herd ausschalten. In der heißen Suppe ziehen die Würfel in zwei bis drei Minuten gar. Die Soljanka darf nicht mehr richtig kochen, sonst zerfällt der Fisch. Sofort servieren.

Werkzeuge: zwei Töpfe, Messer, Brett, Sieb, Schöpflöffel

Streckenzeit 60 Minuten (ohne Fischfond)

Die Zutaten für zwei Portionen

2 EL neutrales Öl
3 mittlere, weiße Zwiebeln
2 – 3 Knoblauchzehen
1 rote und 1 gelbe Paprika
3 TL Paprikapulver, geräuchert
1 TL Paprika edelsüß (optional)
1 kleines Stück Chili, getrocknet (optional)
1 kleines Glas Gewürzgurken
Gurkenwasser von den Gewürzgurken
1 l Fischfond (siehe unten)
1 – 2 EL Tomatenmark
1 – 2 Lorbeerblätter
3 – 5 Pimentkörner
2 Zitronen
2 TL Zucker
500 g Kabeljau, Dorsch oder Skrei-Filet mit Haut
glatte Petersilie

Für den Fisch-Fond:

Karkassen und Fisch-Abschnitte wie Bauchlappen
„Cheater“ Alternative: zusätzlich Fischsuppen-Brühwürfel
1 Zwiebel
Suppengrün (Lauch, Karotte, Sellerie, Petersilie)
1 Lorbeerblatt
3-5 Wacholderbeeren
3 Pimentkörner
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
1- 1,5 Liter Wasser
Beilage: Brot



© DieSeekocht.com 2020

[Mehr Informationen hier](#)