

Fisch-Soljanka von der Insel Usedom

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
1 kleines Stück Chili	1 kl. Glas Gewürzgurken	Gurkenwasser
1 L Fischfond	1-2 EL Tomatenmark	1-2 Lorbeerblätter
3-5 Pimentkörner	2 Zitronen	2 TL Zucker
500 g Kabeljau	glatte Petersilie	

Für den Fisch-Fond:

Karkassen	Fisch-Abschnitte	Bauchlappen
Fischsuppen-Brühwürfel	1 Zwiebel	Suppengrün
1 Lorbeerblatt	3-5 Wacholderbeeren	3 Pimentkörner
Meersalz, Pfeffer	1- 1,5 L Wasser	

Fisch-Fond:

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.

Fisch-Soljanka:

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 Gurkensud 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.

Nochmal mit Pfeffer, Salz und eventuell etwas frischem Zitronensaft abschmecken.

Das Fischflet in Würfel (2-3 cm) schneiden. Die Haut 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.

NN am 18. März 2021