



Rubrik: aus Topf und Pfanne

Ronny's Fischsoljanka

Eine schöne Erinnerung an meine Kindheit ist direkt mit dem bekanntesten Eintopf der DDR-Geschichte verknüpft, die Soljanka. Ursprünglich wurde die Soljanka der russischen Küche zugeordnet, ist allerdings mehr in der ukrainischen, belarussischen und baltischen Küche beheimatet. Die Soljanka soll nach Überlieferungen früher als Seljanka in Ableitung des "sel'skij" für ländlich, oder "selo" vom Dorf, als ländliche Suppe ihren Namen gefunden haben. Später fügte man vor Allem in Salz eingelegtes Gemüse, also die Gewürzgurke, hinzu und in Bezug auf das Salz "sol" bekam die Soljanka ihren jetzigen Namen. Vor allem zwei Arten waren in der DDR beliebt. Zum einen die Soljanka, mit Wurst- und Fleischresten als Grundlage und zum anderen die Fischsoljanka mit Kabeljau und (wer welchen hatte) Lachs. Was beide Varianten vereint, ist der süß / säuerliche Geschmack durch die einzigartigen Spreewaldgurken in Verbindung mit einer angenehmen Schärfe. Ich glaube auch nicht, dass es DAS Rezept für die originale Soljanka gibt. Da hatte jede Familie ihre eigenen Vorlieben und es wurde außerdem das als Zutat verwendet, was gerade da war. Ich habe ein wenig recherchiert und versucht, den einzigartigen Geschmack aus meiner Erinnerung mit den heutigen Zutaten nachzukochen. Hier ist es nun mein Rezept für eine deftige, leckere Fischsoljanka.

500g Lachsfilet und 500g Kabeljaufilet
3 x Fischfond (je 400ml)
1 Bund Suppengrün
3 mittlere Zwiebeln
4 rote Spitzpaprika
2-3 Knoblauchzehen
150-180g original Spreewälder -
Gewürzgurken
2 mittlere Möhren
2 EL Tomatenmark
1 geh. TL Paprika edelsüß
3 geh. TL geräuchertes Paprikapulver
2 Lorbeerblätter
5 Wacholderbeeren
Salz und Pfeffer aus der Mühle zum Abschmecken
Öl oder Butterschmalz zum Anbraten
Zum Anrichten ein kleiner Becher Schmand
Schärfe nach Wahl



Zuerst wird ein Sud angesetzt. Ich habe hier auf die bequeme Variante zurückgegriffen und fertigen Fischfond aus dem Glas verwendet. Wer es mag, kann hier für den Sud, an Stelle des Fonds, Fischkarkassen

und Wasser ansetzen. Für den weiteren Ansatz schneidet ihr eine geschälte Zwiebel und das Suppengrün in grobe Stücke und gebt es zusammen mit dem Fischfond (oder Sudansatz) in einen ausreichend großen Topf. Dazu kommen noch Lorbeerblätter und Wacholderbeeren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und kalt angesetzt zum Kochen bringen. Der Sud sollte nun gut eine Stunde zugedeckt köcheln. Nach Ablauf der Stunde siebt ihr den Sud durch ein mittleres Sieb und streicht das Gemüse leicht mit durch. Jetzt ruht der Sud bis zur finalen Verarbeitung.

Während der Sud köchelt, werden die verbliebenen Zwiebeln geschält, die Spitzpaprika gewaschen und entkernt und beides in Streifen geschnitten. Nun Zwiebeln und Paprika mit Salz und Pfeffer würzen und mit Öl oder Butterschmalz anbraten. Die Zwiebel sollte nicht braun werden, sondern nur glasig. Dazu lasse ich den Deckel geschlossen. So entweicht weniger Flüssigkeit. Die Zwiebel und der Paprika dünsten bei mittlerer Hitze im eigenen Saft und verbrennen nicht. Öfter umrühren nicht vergessen. Wenn die Zwiebel glasig ist und der Paprika weich wird, gebt ihr den fein gehackten Knoblauch dazu und rührt gut um. Lasst den Knoblauch ein paar Minuten mit dünsten. Gebt nicht zu viel Hitze dazu. Der Knoblauch könnte sonst anbrennen und bitter werden. Die Gewürzgurken in dünne Scheiben schneiden und zum Ansatz geben.



Dazu kommt das Tomatenmark und das Paprikapulver. Falls ihr keinen Räucherpaprika habt, könnt ihr auch normales edelsüßes Paprikapulver verwenden. Rauchpaprika gibt allerdings dem Gericht eine besondere geschmackliche Tiefe. Jetzt alles, unter häufigem Umrühren, noch ein wenig anrösten lassen und gießt dann mit dem vorbereiteten Fischfond auf.



Ein kräftiger Schuss vom Gurkenwasser rundet die Suppe geschmacklich noch etwas ab. Nun die in feine Scheiben geschnittenen Möhren dazugeben. Kocht die Suppe kurz auf, noch einmal abschmecken und mindestens 30 Minuten köcheln. Jetzt wird es ebenfalls Zeit, eure scharfe Komponente zuzugeben (je nach Geschmack). Ich stelle allerdings lieber am Tisch eine Flasche Tabasco oder Chili-Öl dazu. So kann sich jeder seinen gewünschten Schärfeegrad selbst wählen.



Der Fisch wird in mundgroße Stücke geschnitten. Fall ihr Filets mit Haut habt, lasst die Haut unbedingt dran. Für den Lachs braucht ihr schon ein sehr scharfes Messer. Ich habe Lachsfilet mit Haut verwendet.

Deswegen habe ich die Lachswürfel separat in einer Pfanne ganz kurz und sehr heiß angebraten. Der Kabeljau kommt roh in die Suppe. Bei der Verwendung von Fisch unbedingt auf absolute Hygiene achten.

Euer Suppenansatz sollte leicht köcheln. Dann gebt ihr den vorbereiteten Fisch dazu und rührt ihn unter. Ab jetzt darf die Suppe nicht mehr kochen. Unter Zugabe von geringer Hitze lasst ihr eure Soljanka nun ca. 5 Minuten ziehen, nicht rühren, da der Fisch zerfallen könnte. Zum Anrichten gebt ihr zur Soljanka in der Mitte des Tellers einen Klacks vom Schmand oben auf und garniert mit ein wenig gehackter Petersilie.



Viel Spaß und lasst es euch gut schmecken!