

## **Fisch Soljanka – eine Fischsuppe der anderen Art**



Soljanka-Rezepte gibt es wie Sand am Meer. Hier eine Variante mit Fisch.

### **Es werden folgende Zutaten benötigt: (Rezept für 4 Personen)**

- 400g Fischfilet
- 3 Möhren
- 1 kleine Lauchstange
- 100g Sellerieknolle
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 750ml Wasser
- 1 Maggi-Würfel Klare Suppe
- 250g Tomaten
- Zitronensaft
- 3 Gewürzgurken
- 100g Krabben
- 1 EL Kapern
- Dill
- saure Sahne

Filets trockentupfen mit Zitronensaft beträufeln, grob würfeln. Den Zitronensaft einwirken lassen.

Möhren und Lauch putzen, in Scheiben schneiden, Sellerie putzen und fein würfeln. Zwiebeln schälen und würfeln, im Öl glasig dünsten, Gemüse zufügen und 5 Min. dünsten. Wasser zugießen und zum Kochen bringen. Maggi Würfel zugeben und 10 Min. kochen bis das Gemüse gut ist.

Tomaten überbrühen, Haut abziehen, Kerne entfernen, Tomaten würfeln.

Fisch- und Tomatenwürfel in die Suppe geben und 10 Min. ziehen lassen. Gurken in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit den Krabben und Kapern in die Suppe geben und heiß werden lassen.

Mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken, mit Dill und saurer Sahne anrichten

Als Beilage empfehlen wir frisches Schwarzbrot oder Baguette.

Mit freundlichen Grüßen

*Sportfischereiverein Aschendorf e.V.*

