

## Helmut's Fisch-Soljanka

- 1kg Filet
- 1,4 Liter Wasser
- 
- 2 Teelöffel Gemüsebrühe aufkochen und dann Schaum abschöpfen
- 
- 200g Zwiebeln rösten
- 
- 1 Glas Tomatenmark
- 
- 1 Dose Champignons mit Wasser
- 
- 1 kl. Dose geschälte Tomaten
- 
- 4 Deli-Gurken, ggf. mit Wasser
- 
- 1 Esslöffel Kapern
- 
- 2 Lorbeerblätter
- 
- 1/2 Teelöffel schwarzen Pfeffer
- 
- 2 Teelöffel Salz
- 
- etwas Paprika

Zutaten aufkochen, den Fisch hinein und 20min ziehen lassen