

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