

Halas szoljanka Németországból - készítette Füreder Balázs
(strosine.blog.hu)



Hozzávalók:

60 dkg a zöldségekhez hasonló csíkokra vágott tengeri hal (például tőkehal, lepényhal), só, 3 dkg vaj, 2 evőkanál olívaolaj, 1 fej csíkokra (félkarikákra azaz félfőre) vágott vöröshagyma, 1 adag félcenti vastag hasábokra vágott leveszöldség (ez Németországban általában 2-3 sárgarépa, 1 cikk zeller, 1 kisebb póréhagyma, néhány szál petrezselyem), 1 evőkanál finomliszt, 1 doboz (240 g töltőszűlyű) konzerv hámozott paradicsom (ezt idényben kiválthatjuk 4-5 friss, hámozott, felkockázott paradicsommal is), só, frissen őrölt fekete bors, currypor, 1-2 babérlevél, 5-6 ág friss kakukkfű (vagy fél kiskanál szárított), 1 kiskanál barna cukor vagy nádcukor (lehet kristálycukor is), 1 zöld színű, a zöldségekhez hasonlóan csíkokra vágott pritaminpaprika, 2 evőkanál sűrített paradicsom, kb. 10 db vékony csíkokra vágott csemegeuborka, 1 kiskanál (12-14 szem) kapribogyó
a díszítéshez: 2 dl (200 ml) Crème fraîche (készíthetjük tejsűrrel esetleg sűrű főzőtejsűrrel is), 1 citrom, néhány szem fekete olajbogyó, finomra vágott zöldbűszer (például kapor vagy petrezselyemzöld)

1. A halat enyhén besűzva félrerakjuk. Egy fazékban a vajat az olívaolajjal kissé megforrosítjuk, a felcsíkozott vöröshagymát rászűrjuk, kevergetve 2-3 perc alatt megfuttatjuk. A leveszöldségeket (a petrezselyemzöld kivételével) hozzáadjuk, gyakran keverve-rázogatva 5-6 percig nagyobb lángon pirítjuk.

2. A liszttel megsűrjuk, alaposan átforgatjuk, a felaprított paradicsomot (a konzervet levéllel együtt) ráarakjuk, 6 deci vízzel fölöntjük. Megsűzzuk, megborsozzuk, a babérlevéllel, kakukkfűvel és curryporral fűszerezzük, a cukorral ízesítjük. 5-6 perc főzést követően hozzáadjuk a pritaminpaprikát, 5 percig főzzük.

3. A paradicsompürét 5 deci vízzel simára keverjük, az előzőekhez adjuk. Amint újra forr, az uborkával, a kaprival és a hallal gazdagítjuk, 5 percig főzzük, megkóstoljuk, ha szükséges utánízesítjük.

4. Forrón, olajbogyóval és citromkarikával, valamint Crème fraîche-el megöntve és finomra vágott petrezselyemmel (esetleg kaporral) meghintve kínáljuk.

Jó tudni!

A szoljanka még az egykori „NDK-s időkből” maradt a stralsundi és a kelet német konyhában. Jellegzetes savanykás íze miatt a mai napig kedvelt a helyiek, valamint a turisták körében. A szláv gyökerekkel rendelkező leves elkészítésének számtalan változata létezik, ezért érdemes kísérletezgetni, hogy melyik felel meg leginkább az ízlésünknek. Az „Orosz kulinária” című könyvben található recept (Ribnaja szoljanka) szerint a leves alapját a különböző halak mellett, a sárgarépa, a petrezselyemgyökér, és a vöröshagyma képezi. „Lelkét” az apróra vágott savanyú uborka, sűrűségét egy kevés liszt adja. Ízesítéséhez a són és az egész borson kívül, babérlevelet használnak. A tálalás előtt kapri- és fekete olajbogyóval gazdagítják, a tálalásnál pedig egy-egy kanál tejfől, vékonyan felszeletelt citromkarika és kaporág is kerül a tányérokba. A Stralsundban kóstolt változatok ettől némileg eltértek. A helyi konyhára nem jellemző a petrezselyemgyökér használata. A fekete olívbogyó roppant finom, de ez is ki szokott maradni az összetevők sorából, viszont kivétel nélkül mindenhol paradicsomos alappal készítették az ételt, amelyhez valószínűleg paradicsomkonzervet és sűrített paradicsomot egyaránt használhattak. A másik, viszonylag gyakran megjelenő alapzöltségnek, a különböző színű, kockára vágott, esetleg felcsíkozott pritaminpaprika tekinthető, de ezek mellett időnként találkozhatunk még brokkolival, cukkinivel vagy kimosott savanyú káposztával is.

6 főre

Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag: 380 kcal