











INHALT

 = Rezept  = Reisereportage


Was werden wir essen?

Vom Privileg der Vielfalt // Immer Erntedank.....	6–11
 Elefantenrüssel & Co: Pasta & Basta, <i>Fuži mit Trüffeln</i>	12–13
Luftgetrocknet: Pršut, Kulen, Boškarin-Salami	14–15
Aroma des Südens: Kräuter und Wildspargel.....	16–17
 Glückskäse, <i>Frischkäse mit karamellisierten Walnüssen</i>	18–19
Schafe zum Leben // Mensch und Tier in Symbiose.....	20–21
Drei Wege zum Adria-fisch.....	22–23
Kvarner Scampi – die besten ihrer Art.....	24–25
 Kroatiens blaues Wunder // Eine Nacht mit den Sardinieri.....	26–31
Verwirrung im Fischernetz // Adria-Saisonkalender.....	32
Weltklasse Olivenöl – Fundierte Informationen und viele Tipps.....	34–37
 Oh, wie süß: Zwei uralte Torten <i>So gelingen »Palačinke«</i>	38–39
Schöne neue Weinwelt // Geschichte // Raritäten // Destillate.....	40–47





Wie hat Großmutter uns eingekocht?

So schmeckt Heimat.....	48–67
 Gefülltes Schweinefilet (52), Bohneneintopf mit Rippchen (54),	
 Rotbarbe mit Krebslaibchen (56), Erdäpfelpolenta mit Sardinien (59),	
 Risotto mit roten Rüben (60), Frischkäsekuchen (62),	
 Grammelgebäck (64), Johannisbrotkuchen (66)	





Wie schmeckte die Kaiserzeit an der Adria?

In Kaisers Küche.....	70
Gastbeitrag: Guglhupf unterm Lorbeerbaum.....	71–72
 Buchtipps: Süße Èpoque, <i>Sisi Torte</i>	73

Was muss man erlebt haben?

 Ahoi! – Kulinarische Bootsfahrt, <i>F(r)isch aus dem Ofen</i>	76–77
 Ausflug zum Käse: Besuch der Ziegenfarm Stancija Kumparička.....	78–79
 Das Gold der Motovuner Wälder: Gourmet-Knollen & Trüffelhunde.....	80–81
 Wege zum Wein: Besuch beim Winzer.....	82–91
Toljanić (84), Kabola (86), Benvenuti (87), Franc Arman (88), Belaj (89), Meneghetti (90)	

Hotelgeschichten

 Chefsache: Küchenchef Ilija Grgić erzählt.....	94–95
 Rezepte aus der Miramar-Küche: <i>Tatar vom Rind (96)</i>	96–99
 Wildspargelsuppe (96), <i>Oktopus aus dem Ofen (97)</i> ,	
 <i>Mediterranes Menü für »Anfänger« (97)</i> , <i>Brodet (98)</i>	
Von früh bis spät: Blick hinter die Kulissen der Hotelküche.....	100–105
Gut finden: Köstliche Adressen in Istrien und der Kvarner Bucht.....	106–107
Autorin und Fotografen.....	110–111
Impressum.....	112

*Wer reisen will,
muss zunächst Liebe zu Land
und Leuten mitbringen.*

Theodor Fontane



*In Gold gehüllt blickt das
Mädchen mit der Möwe auf
die Küste von Opatija.*



Was
werden wir
essen?







VOM PRIVILEG DER VIELFALT

Was Köche in anderen Teilen Europas teuer erstehen müssen, sprießt und springt in Istrien und der Kvarner Bucht direkt vor der Haustür. Sehr oft in Bio-Qualität.



Selbst in »schlechten Zeiten« verfügten viele Bewohner der kroatischen Adriaküste über mehr Nahrungsmittel als anderswo, in jedem Fall über gesündere. Das ist heute noch so, denn die unmittelbare Nähe von Gebirge, Flüssen, Seen, Wäldern, Küste, Meer und Inseln füllt die Speisekammern dort überreich.

Zusätzlich wird die Vielfalt an natürlichen Frischeprodukten durch die geografische Nähe zu Ungarn, Slowenien und Italien bereichert. Auch die wechselhafte Geschichte des so oft umstrittenen Landstrichs hat ein köstliches kulinarisches Erbe hinterlassen: Köchinnen und Köche aus ganz Europa brachten die Traditionen und Rezepte aus ihrer Heimat mit; die beliebtesten sind geblieben.

Mit dem gastronomischen Trendwechsel zu unverfälschten, natürlichen Aromen und saisonalen Zutaten aus nächster Umgebung kamen die ersten Restauranttester und Gourmet-Journalisten (Gault Millau Österreich seit 2003) auf den Geschmack der Adriaregion. In Windeseile verbreitete sich die Botschaft einer neuen Feinschmeckeroase mit unvergleichbarer Authentizität, die sich wunderbar für Wochenend-Trips anbietet. Seitdem hat sich in den lokalen Töpfen und Köpfen viel getan. Die hervorragenden regionalen Produkte sind geblieben.

2017 feierte Istrien mit dem Restaurant »Monte« von Tjitske und Danijel Đekić in Rovinj den ersten Michelin-Stern; 2019 erkochte Deni Srdoča im Restaurant »Draga di Lovrana« (bei Lovran) den ersten Stern für die Region Kvarner.





»
*Das Einfache
 ist sehr oft auch
 das Beste.*

(NICHT NUR) EIN GENIESSER

IMMER ERNTEDANK

*Pikant-süße Scampi, fangfrischer Adriafrisch, Trüffelpilze.
 Schafe, die ihre eigene Würzmischung vernaschen. Weltbestes Olivenöl,
 Honig, Obst und Gemüse in Bioqualität. Die Regionen Kvarner und
 Istrien bilden zusammen ein Schlaraffenland!*

Da flüchtet man aus dem mitteleuropäischen Nebelgrau für ein paar Tage in den nahen Süden, und schon springen sie einem auf den Teller: fangfrische Calamari und Scampi, Goldbrassen, Wolfsbarsche, Seezungen, Sardinen, Schnepfen und Lämmer. Dazu gibts Pasta wie in Italien, mediterranes Gemüse, Kräuter, Obst, Olivenöl und richtig guten Wein.

FRÜHLING & SOMMER

Mindestens ein Geschenk der Natur hat immer Saison. Im Frühling locken Seezunge und Wildspargel, die einander wunderbar ergänzen. Auch Kvarner Scampi (die regionale Gattung des Kaisergranats) sind mit ihrer pikanten Süße

ein wunderbarer Partner der so gesunden Spargelstangen. Zarter Pflücksalat, den man hier erfreulicherweise auf jedem Markt findet, sorgt ebenso für Vitamine.

Die Aromen des Sommers kennen die meisten: Grillfisch mit Blitva (Mangold), jung gepflückt und mit Erdäpfeln gemischt – ein oft unterschätzter Genuss. Scampi und Muscheln »na buzaru« (oder »à la buzara«), in einer geradezu süchtig machenden Sauce aus Weißwein, Olivenöl, Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie, Meersalz und Pfeffer. Auch Sardinen, die etwas kleineren Sardellen (Anchovis), und saftige Feigen sind im Sommer überall zu haben. In der Kvarner Bucht feiert man im Juni die

ausgesprochen prallen, großen Kirschen von Lovran mit einem mehrwöchigen Fest. Auf den meisten Speisekarten der Region ist die Frucht jetzt der Star.

HERBST & WINTER

Der Herbst setzt der Fruchbarkeit ein Krönchen auf. Die rund um Lovran gedeihenden Esskastanien sind besonders süß und finden sich in Kuchen, Desserts oder als Beilage zu Gulasch und Wildgerichten wieder.

Am Festland und auf den Inseln werden jetzt Wein und Oliven geerntet. In Istriens Wäldern haben von Mitte Oktober bis Anfang Januar die weltberühmten weißen Trüffelpilze und bis Ende März zwei hochwertige schwarze Trüffelarten Saison. Klar, dass der Erntedank sich überall in fröhlichen Festivitäten ausdrückt.

Wenn sich an den Badestränden nur noch vereinzelt Sonnenanbeter finden, beginnt die Calamari-Saison. Und mit dem Sinken der Adriatemperatur wandern mehr und mehr Fische in die Netze, wie etwa Goldbrassen vom Wildfang, Drachenkopf und Steinbutt. Saftige Kaki werden im Oktober von den hübsch anzusehenden Bäumen gepflückt, Orangen, Mandarinen und Zitronen im Dezember. Man sollte meinen, wer vor seiner Haustür einen solchen Feinkostladen hat, braucht keine Spitzenköche. Dass es sie gibt, macht das kulinarische Erlebnis umso spannender!

GLÜCK AUS DER ASCHE

Das Garen unter der Asche, eine uralte, im letzten Jahrzehnt revitalisierte Zubereitungsart, bringt Lammfleisch, Kalbshaxen, Oktopus und Fisch auf unvergleichliche Weise auf den Tisch. Dazu werden Fisch oder Fleisch mit Zwiebeln, Erdäpfeln und Gemüse in einen Ton- oder Eisentopf geschichtet, der in Kroatien Peka (seltener Crpnja) genannt wird, gibt Kräuter, etwas Wein, Olivenöl, Salz und Pfeffer dazu und setzt einen speziell geformten Deckel auf. So wandert die

Peka in einen Gluthaufen an der offenen Feuerstelle, wo die Aromen beim Schmoren wunderbar miteinander verschmelzen.

POTENZIAL ALS BLUE ZONE?

Nach meiner sehr persönlichen Einschätzung könnten die Regionen Istrien und Kvarner durchaus zu den »Blue Zones« der Welt zählen, wenn ihre Bewohner traditionell weniger leidenschaftliche Fleischesser wären.

Als »Blue Zones« gelten Gebiete, in denen Menschen gesünder, und deshalb auch deutlich länger leben als anderswo, wie etwa Sardinien oder die griechische Insel Ikaria. Gegessen wird dort ausschließlich das, was vor Ort gedeiht, pflanzliche Naturprodukte bilden die Basis.

Durch die ökologische Qualität zahlreicher Landstriche an der oberen kroatischen Adria gibt es eine Fülle an Lebensmitteln, die quasi von Natur aus »bio« sind: weltbestes Olivenöl, Obst, Gemüse, Honig und Kräuter.



Ein weiterer Pluspunkt prägt die Region: Nachdem Ernährungsexperten neuerdings verstärkt propagieren, dass die gesunden Omega-3-Fettsäuren von Fisch und Meeresfrüchten keinerlei Wert hätten, wenn sie mit den potenzierten Schad- und Giftstoffen aus dem Meer konkurrieren müssten, kann man hier entwarnen. Dank zahlreicher Süßwasserzuflüsse aus reinen Karstquellen ist die Wasserqualität hervorragend. Und das wird regelmäßig überprüft.

ELEFANTENRÜSSEL & CO

PASTA & BASTA

Šurlice von der Insel Krk, Istriens Fuži und die schupfnudelartigen Pljukanci gelten als Regionalnudeln schlechthin, weshalb ihnen diese Seite gewidmet ist. Probieren sollte man aber auch Krafi, Pasutice, Lasagne, Fidelini, Makaruni, Ravioli und Rigatoni.

Elefantenrüssel schmeckt richtig gut. Ganz besonders in der kalten Jahreszeit und gemeinsam mit Lammgulasch. Die Rede ist hier nicht von Dickhäuternasen, sondern von Šurlice (sprich Schurlitze), einer Nudelspezialität der Insel Krk. Und natürlich sind diese Eiernudeln handgemacht am besten. Dabei wird der Teig über eine Stricknadel geformt, wodurch ein Hohlraum entsteht, der Saucen besonders gut aufnehmen kann. Mit etwas Phantasie betrachtet ähnelt die Nudel nun einem winzigen Elefantenrüssel. Das kroatische Wort šurlica ist die Verniedlichung von šurla = Rüssel.

Optisch ähnlich, nur ohne Hohlraum ist auch die Pasta Pljukanci (sprich Pljukanzi) ein beliebter Begleiter von Gulasch und Saucen jeder Art. Wie Schupfnudeln oder »Bubenspätzle« wird der Teig dafür mit den Fingern gerollt, besteht aber ausschließlich aus Mehl und Wasser. Es ist einen Versuch wert, die beiden »Nationalnudeln« nebeneinander zu vergleichen: Welche Nudel transportiert aromatische Saucen besser?

Fuži (sprich: Fuuschi) nennen sich die prominentesten Nudeln Istriens und bilden im Duett mit sämiger Trüffelsauce ein ebenso berühmtes Gericht. Zum Niederknien gut!

Wer liebe Daheimgebliebene oder sich selbst damit beglücken will, die Pastaproduktion aber scheut, kann Fuži in istrischen Supermärkten und Spezialitätenshops kaufen. Empfehlenswert sind jene der Pasta-Manufaktur Klara Marić, die im Örtchen Kanfanar verschiedene Nudeln nach traditionellen Rezepten produziert. Trüffel und Trüffelprodukte findet man in Trüffelshops oder direkt bei einem lizenzierten Trüffelsucher.

Fuži mit frischen Trüffeln

ZUTATEN für 4 Portionen:

500 g Fuži / 100 g Butter / 50 bis 70 g Trüffel (alternativ Tartufata) / 100 g Sauerrahm / 10 g frisch geriebenen Parmesan

ZUBEREITUNG:

Pasta al dente kochen.

Inzwischen Butter in eine Pfanne geben und bei geringer Hitze schmelzen lassen. Trüffel in die geschmolzene Butter reiben und unter Rühren erhitzen. Eine Trüffelknolle aufheben, um diese kurz vor dem Servieren oder am Tisch über die Pasta zu hobeln.

Fuži absieben und in eine Schüssel geben. Trüffelbutter, Sauerrahm und geriebenen Parmesan hinzufügen, alles gut durchmischen. Zum Schluss kommt der Trüffelhobel zum Einsatz.

TIPP: Alternativ zu frischer Ware, lassen sich auch konservierte Trüffel oder Trüffelprodukte (»Tartufata«) in der Butter erwärmen.



Zur Produktion von Fuži wird Nudelteig auswalkt, in Rauten geschnitten und gerollt. Die dünnere Variante dreht man über einen Spieß.



*Fuži mit Trüffeln
im Agroturismo Tončić,
Istrien*



PRŠUT, KULEN, BOŠKARIN-SALAMI

LUFTGETROCKNET

Kroatiens Rohschinken Pršut gilt traditionell als Willkommensgabe und wird wie die Paprikawurst Kulen in jeder Region etwas anders produziert. Salami vom Boškarin-Rind ist das jüngste Mitglied der luftgetrockneten Spezialitäten.

Seit Jahrhunderten ein Symbol der Gastfreundschaft in ganz Kroatien: Pršut, der Hinterschinken vom Schwein, am Knochen gereift und unglaublich würzig. Die industrielle Produktion ist seine Sache nicht, weshalb er aus Bauernhand mit Abstand am besten schmeckt und das immer wieder anders: In Istrien und der Gegend um Drniš im Hinterland von Dalmatien trocknet der Schinken ausschließlich im Borawind, anderenorts wird er zusätzlich noch geräuchert. Von Ort zu Ort variiert die Würzung, mal ist nur Salz erlaubt, oft kommen auch Pfeffer, Lorbeerblätter und Knoblauch in die Beize. Die Schweinerasse und das Mikroklima beeinflussen die Qualität ebenso. Um die köstliche Vielfalt zu bewahren, werden Pršut-Rezepturen aus Slawonien, Slowenien, Istrien, Dalmatien und der Region Kvarner verstärkt gesetzlich geschützt. Bei der internationalen Pršut-Messe »ISAP« im istrischen Ort Tinjan kann jeder seinen persönlichen Favoriten »erschmecken« (Termine: www.central-istria.com).

Interessant: Auf der Insel Krk plant der umtriebige Qualitätswinzer, Gastronom und Hotelier Franjo Toljanić aktuell die größte Schweinefarm der Region. Ab 2020 sollen dort 5000 Tiere ein glückliches Leben führen, bis ihre Hinterschinken von der lokal extrem aktiven Bora zum »Krčki pršut« geadelt werden.

FEURIGE PAPRIKAWURST

In Kontinentalkroatien gilt die pikant-scharfe und leicht geräucherte Rohwurst Kulen (Foto S. 14, unten) als die »Regionalwurst« schlechthin. Mit einer denkbar einfachen Rezeptur hat

sie das Land von Slawonien aus erobert: In den Naturdarm kommen ausschließlich die besten Stücke vom Schwein, Paprika, Knoblauch, Salz und je nach Region fetter Speck. Wurde vom Bauern die schwarze Schweinerasse »fajERICA« verwurstet, die mit Vorliebe Eicheln geschmaust hat, ist das Feinschmecker-Glück perfekt.

SALAMI VON ISTRIENS »URVIEH«

Die »heilige Kuh« der Istrianer ist ein Ochse und zwar der stattliche »Istarsko Govedo«, im Volksmund liebevoll Boškarin genannt. Bis vor einhundert Jahren war er als Arbeitstier betuchter Bauern unentbehrlich, heute hat man sein kerniges, aromatisches Fleisch wiederentdeckt und rettet damit die urtümliche Rasse vor dem Aussterben. Gerichte vom istrischen Ochsen kann man in ambitionierten Restaurants und Konobas genießen; außerdem eine pikante Boškarin-Salami. Unter der Marke »Istrijana« kann man sie bei namhaften Fleischereien, auf Märkten und in Spezialitätenshops auch kaufen.



Boškarin-Salami gibt es in den Sorten natur, getrüffelt und mit Teran veredelt.