

# Kroatien

## Dalmatien



**Der größte Reichtum dieser Gegend sind die Gewässer im Archipel von Lastovo. Die siebenundvierzig Inseln, eine Hauptinsel und viele Inselchen, liegen in einem Teil der Adria, wo das Wasser sehr klar und sehr sauber ist. Bis zum Ende des kommunistischen Jugoslawien waren die Inseln militärisches Sperrgebiet, von Marschall Tito als Bollwerk gegen das Nato-Land Italien ausgebaut.**

Vom Massentourismus, der oft Umweltschäden nach sich zieht, blieb der Archipel verschont. Und auch vom jugoslawischen Bürgerkrieg, der in anderen Teilen des Balkanstaates so tiefe Wunden gerissen hat. Nur die verlassenen Kasernen und Bunker der früheren jugoslawischen Armee erinnern noch an die militärische Bedeutung der Inseln.

Und doch: für Lastovo und die Lastovoten waren diese Gegebenheiten ein wahrer Segen. Denn die Inseln blieben vom Tourismus mit seinen oft negativen Folgen bewahrt. Hier hat sich eine ursprüngliche Lebensweise und auch Küche erhalten, wie man sie in anderen Teilen Kroatiens erst suchen muß. Aus dem Meer holen die Lastovoten viele Arten von Fischen, Weich- und Krustentieren ein: Reusen, die mit Ködern bestückt sind, werden in ins Wasser gelassen, um Hummer und Langusten darin zu fangen. Was in Frankreich und Deutschland eine gesuchte und teuer bezahlte Delikatesse ist, kommt bei vielen Lastovoten doch gelegentlich auf den Tisch.

Auch mit Haken versehene Langleinen läßt man in die Tiefe, Meerbarben, Zahnbrassen und viele andere räuberische Mittelmeerfische werden von Sepiastückchen und Kleinfischen angelockt. Durch Bojen finden die Fischer den Fangplatz wieder, den sie sich für diesen Tag ausgesucht haben. Nicht alles, was aus dem Meer gezogen wird, wird auf Lastovo verbraucht. Gerade Hummer und Langusten werden exportiert, an die dalmatinische Küste oder direkt nach Zentral- und Südeuropa. In Styroporkisten verpackt, treten die Tiere ihre letzte Reise an.

## Šparoge sa jajima od galeba

### Möweneier mit wildem Spargel

Möweneier mit ihrem Geschmack nach salziger Meerluft und bitterer wilder Spargel verbinden sich hier zu einem Gericht, wie es für die Ursprünglichkeit der Küche auf dem Archipel von Lastovo charakteristisch ist. In Deutschland kann man Möweneier gelegentlich in Küstennähe kaufen. Die Größe variiert: Das Ei der Lachmöwe ist so groß wie ein Zwerghühnei, das der Silbermöwe wie ein Gänseei. Hühnereiergröße dagegen haben Sturmmöweneier.

### Für 4 Personen:

1 kg wilder Spargel, ersatzweise dünner grüner Spargel,  
12 EL Olivenöl,  
Salz,  
Pfeffer,  
8 Möweneier, ersatzweise 8 Hühnereier,  
nach Belieben Gartenkräuter wie  
    glattblättrige Petersilie,  
    Schnittlauch,  
    Minze



Den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Den wilden Spargel, der von Natur aus sehr bitter ist, über Nacht in leicht gesalzenes Wasser legen, um ihm Bitterstoffe zu entziehen. Bei grünem Spargel aus dem Anbau kann das Einlegen in Salzwasser entfallen.

Den Spargel in etwas Wasser etwa 5 min (kultivierter Spargel: 7-10 min) garen. Er sollte weich, aber noch bißfest sein. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Möweneier kalt aufsetzen und bei milder Hitze in schwach siedendem Wasser mindestens (!) 12 bis 15 min hart kochen. Pellen, vierteln und mit dem Öl, nach Belieben auch fein gehackten Kräutern servieren.

### Tip:

- Möweneier sollten immer nur hartgekocht verzehrt werden. Halten Sie die angegebene Garzeit penibel ein. Ansonsten könnten Sie sich eine Salmonellen-Vergiftung zuziehen. Langes Kochen bei milder Hitze dagegen tötet alle Krankheitskeime ab.

## Jastog u sosu od pimidora sa penama

### Langusten in Tomatensauce

Das delikate Fleisch der Langusten ließen sich bereits die Feinschmecker im Altertum munden, wie man aus Tempelmalereien der Ägypter weiß. Die Languste, die im Gegensatz zum Hummer keine Scheren hat, kommt in verschiedenen Größen und mit unterschiedlicher Färbung des Panzers in allen Weltmeeren vor: so gibt es beispielsweise karibische, australische und kalifornische Langusten. In Europa kommen vor allem die mauretanische und die europäische Languste in den Handel.

### Für 6 Personen:

#### Tomatensauce:

- 1 mittelgroße Zwiebel,
- 2 Knoblauchzehen,
- 2 Paprikaschoten,
- 3 EL Olivenöl,
- 3 EL Sonnenblumenöl,
- 1 kg abgetropfte Tomaten aus der Dose,
- 4 EL zweifach konzentriertes Tomatenmark,
- Salz,
- Pfeffer,
- 1 Prise Zucker,
- 1 Prise Chilipulver,
- 1 Bund glattblättrige Petersilie



#### Langusten:

- 3 Langusten von jeweils 800-1000 g

#### Beilage:

- 500 g Penne

Die Zwiebel abziehen und fein hacken, ebenso die Knoblauchzehen. Die Paprikaschoten waschen, von Stielansatz und Samen befreien und würfeln. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika in der Ölmischung auf mittlerer Hitze anschwitzen, bis sie weich sind. Währenddessen die Tomaten mit 3-4 EL Wasser und dem Tomatenmark pürieren. Dazugeben, leicht salzen und pfeffern, Zucker und Chili einrühren und die Sauce auf kleiner Hitze etwa 45 Minuten köcheln lassen. Währenddessen die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken; am Ende der Kochzeit zu der Sauce geben, die Sie noch einmal abschmecken sollten.

In einem großen schweren Topf 5-6 l Wasser zum Kochen bringen. Es sollte heftig brodeln. In der Zwischenzeit die Langusten in das Eisfach stellen, um Sie durch die Kälte zu betäuben. Die Langusten nacheinander für etwa 30 Sekunden mit dem Kopf voran in das kochende Wasser tauchen, um sie zu töten. Der im Film erwähnte, gezielte Stich in den Kopf ist in Deutschland verboten. Beim Kauf tiefgefrorener Langustenschwänze kann auf diese Prozedur verzichtet werden. Die Langusten mit einem großen schweren Messer in zwei Hälften, die Hälften entlang der Segmente in Stücke schneiden. Garen Sie die Langustenstücke mit der Schale in der Tomatensauce bei milder Hitze je nach Größe der Stücke etwa 10-15 min Die Sauce sollte dabei auf keinen Fall stark kochen; nur so bleibt das Krustentierfleisch zart und saftig. Zeitgleich kurze Röhrennudeln, z.B. Penne, nach Anleitung kochen. Mit den Langusten in der Tomatensauce servieren.

**Tip:**

- Neben Langusten können auch Hummer, Kaisergranat (Scampo) und Riesengarnelen wie die Tigerprawns in einer fruchtigen Tomatensauce zubereitet werden.
- Alle Krustentierarten profitieren vom langsamen Garen bei milder Hitze. So bleibt das Fleisch zart und saftig.
- Waschen und trocknen Sie Langustenschalen, die Sie anschließend grob zerkleinern. Geben Sie pro Languste 150-200 ml feines Olivenöl über die Schalenteile. Lassen Sie das Öl kühl und dunkel mindestens zwei bis drei Wochen stehen, bis es den Geschmack der Langusten angenommen hat. Auf Wunsch können Sie das Öl danach auch durch eine doppelte Lage Käseleinen filtern. Verwenden Sie dieses delikate Öl zum Aromatisieren ihrer Salate, aber verbrauchen Sie es innerhalb von zwei bis drei Monaten.

## Ugor dinstovan sa porvre cem i spagetima

Meeraal im Gemüsebett geschmort

**Das feste Fleisch des Meeraals gehört zum Besten, was die klaren Gewässer um Lastovo zu bieten haben. Damit keine Geschmacksstoffe verloren gehen, werden die beim Vorbereiten anfallenden Aalreste ausgekocht. Wenn Sie den Aal beim Fischhändler häuten lassen, wozu wir Ihnen raten würden, sollten Sie sich also die Reste einpacken lassen.**

**Für 4 Personen:**

4 mittelgroße Zwiebeln,  
4 rote Paprikaschoten,  
8-10 EL Olivenöl,  
2 kg Meeraal,  
200-300 ml Wasser,  
375 g Spaghetti



Die Zwiebeln abziehen und fein hacken, ebenso die Knoblauchzehen. Die Paprikaschoten waschen, von Stielansatz und Samen befreien und würfeln. In dem Olivenöl auf kleiner Hitze anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig und die Paprikawürfel weich sind. Beiseite stellen.

Häuten Sie den Meeraal: Schneiden Sie die Haut hinter dem Kopf und den Brustflossen ein und lösen Sie sie vom Fleisch. Verknoten Sie eine Kordel um diese Stelle herum und hängen Sie den Aal an der Kordel auf. Halten Sie den Aal mit der einen Hand straff am unteren Ende. Ziehen sie mit der anderen Hand die Haut von der Einschnittstelle herunter. Schneiden Sie den Aal von der Afteröffnung zum Kopf hin auf und entfernen Sie die Eingeweide. Werfen Sie Haut und Eingeweide fort.

Lösen Sie die Filets im Mittelteil des Aals von der Wirbelsäule und schneiden Sie sie in etwa 1 cm dicke Scheiben, die Sie kühl stellen. Das Schwanzstück, den Kopf, die Wirbelsäule und alle Gräten setzen Sie in 200-300 ml kaltem Wasser auf. Kochen Sie diese Reste 15-20 Minuten aus. Nicht länger, der Sud könnte sonst bitter werden. Durch ein feinmaschiges Sieb abgießen, den Sud auffangen und beiseite stellen.

Schichten Sie in einem Topf Gemüse und Aalscheiben übereinander. Es sollten nach Möglichkeit 7 Schichten sein – die unterste und die oberste jeweils Gemüse. Würzen Sie jede Schicht leicht mit Meersalz und Pfeffer. Zum Schluß gießen Sie den Aalsud an. Auf kleiner Flamme im geschlossenen Topf etwa 20 min schmoren, bis die Aalstücke gegart sind. Dann erst die Petersilie darüber streuen. Mit Spaghetti, die Sie nach der Packungsanleitung gekocht haben, servieren.

**Tip:**

- Kaufen Sie Aal möglichst am Tag der Zubereitung. Selbst im Kühlschrank verdirbt er nach 1-2 Tagen.

## Riblja juha

### Fischsuppe mit Meerbarben

**Nach diesem einfachen Grundrezept können Sie auch jede beliebige andere Fischsuppe mit mediterranen Fischen zubereiten – vorausgesetzt Sie verwenden kleine Fische wie die roten Meerbarben, die maximal 30 cm lang werden. Versuchen Sie kleine Meerbarben zu erhalten.**

### Für 6-8 Personen:

1 mittelgroße Zwiebel,  
2 Knoblauchzehen,  
6 EL Olivenöl,  
500 g festkochende Kartoffeln,  
1 kg möglichst kleine, küchenfertige Meerbarben,  
Salz,  
Pfeffer,  
1 Prise Muskatnuß,  
1 TL Curry,  
1 Bund glattblättrige Petersilie,  
etwas getrockneter Oregano



Die Zwiebel und die Knoblauchzehen abziehen, fein hacken und in dem Olivenöl bei kleiner Hitze anschwitzen, bis sie glasig sind. Die Kartoffeln schälen und in Würfel von etwa 1 cm Kantenlänge schneiden. Gut mit Wasser abspülen, damit keine Stärke mehr daran haftet. In den Topf geben. Mit 1½ bis 2 l Wasser ablöschen. Salzen, leicht pfeffern. Auf großer Flamme erhitzen und 15 min kochen. Die Meerbarben waschen und dazu geben, ebenso die Muskatnuß, den Curry, die gewaschene und fein gehackte Petersilie und den Oregano. Auf sehr kleiner Hitze weitere 5-10 min garen, bis die Meerbarben gut sind. Die Kochflüssigkeit sollte etwa 80 °C haben, dann wird der Fisch optimal gegart. Abschmecken und sofort servieren.

### Tip:

- Gerichte mit Meerestieren gewinnen durch das Salzen mit Meersalz, das den salzigen Eigengeschmack von Fischen, Weich- und Krustentieren besser unterstreicht.

## Juha od slanutka

### Kichererbsensuppe mit eingelegten Sardellen

**Kichererbsen kommen hierzulande nur selten auf den Tisch, noch seltener jedenfalls als andere Hülsenfrüchte. Dabei eignen sich diese milden, leicht mehlig Samen einer uralten vorderasiatischen Kulturpflanze hervorragend als Grundlage für Salate, Suppe und Brotaufstriche. Bei uns kommen sie eigentlich nur getrocknet in den Handel.**

#### Für 6-8 Personen:

500 g getrocknete Kichererbsen,  
Salz,  
Pfeffer,  
6-8 EL Olivenöl,  
40-50 Sardellenfilets, in Salz eingelegt,  
nach Belieben frische Gartenkräuter wie  
    glattblättrige Petersilie,  
    Schnittlauch,  
    Minze...



Die Kichererbsen über Nacht, mindestens jedoch 8-10 Stunden in kaltem Wasser einweichen. In 2-3 l frischem Wasser kalt aufsetzen und 90-120 min in leicht siedendem Wasser kochen. Die Kichererbsen sollten weich und mehlig sein, aber trotzdem immer noch Biß haben. Fangen Sie daher nach anderthalb Stunden an, die Kichererbsen zu kosten. Wenn die Kichererbsen fast gar sind, behutsam salzen und pfeffern. Bedenken Sie, daß die Sardellen bereits einen salzigen Geschmack haben. Die Suppe hat die richtige Konsistenz, wenn die Kichererbsen noch in der Kochflüssigkeit schwimmen. Ersetzen Sie gegebenenfalls verdampftes Wasser. Geben Sie in jeden Suppenteller einen Eßlöffel Olivenöl und schöpfen Sie die Suppe darüber. Mit den vom Salz befreiten Sardellenfilets und gegebenenfalls feingehackten Kräutern servieren.

#### Tips:

- Damit die Suppe noch aromatischer schmeckt, kochen Sie die Kichererbsen mit einer Möhre, einer Stange Lauch, ein bis zwei Stengel Sellerie, einer ganzen Zwiebel und zwei bis drei zerdrückten Knoblauchzehen. Entfernen Sie diese Gemüse nach dem Kochen.
- Die leicht nussig schmeckenden Kichererbsen können auf vielfältige Art abgewandelt werden: Lassen Sie beispielsweise lauwarmer Kichererbsen mit Knoblauch, abgeriebener Zitronenschale, glattblättriger Petersilie, Salz und Pfeffer gewürzt in Zitronensaft und Olivenöl 24 Stunden durchziehen. Schmecken Sie dieses kalte Gericht, das sich als Beilage für Gegrilltes eignet, ganz nach ihren Vorstellungen ab.



## Frituli

### Frittierte Orangenkrapfen

**Kleine frittierte Teigkugeln findet man fast überall in Europa. Sie können aus Hefe- und Brandteig bestehen oder auch mit Backpulver zubereitet werden, wie die *Frituli* von Lastovo. Idealerweise sind sie diese Krapfen locker und leicht – so leicht, daß ein frivoler Spötter sie einmal als Nonnenfüßchen bezeichnet hat. Vielleicht kommt diese Benennung aber auch daher, daß diese delikate Nachspeise seit dem Mittelalter ein fester Bestandteil vieler Klosterküchen ist.**

### Für etwa 50 Frituli:

2 naturbelassene Orangen,  
 3 EL Sonnenblumenöl,  
 2 Eier,  
 4 EL Zucker,  
 300 g säuerlicher Joghurt,  
 1 TL Rum,  
 16 gehäufte EL Mehl,  
 2 Päckchen Backpulver,  
 Öl oder Kokosfett zum Fritieren,  
 Puderzucker zum Bestäuben



Die Schalen der Orangen zusammen mit dem Weißen abschälen und in kleine Würfel schneiden, die man in dem Öl auf kleiner Flamme schmort, bis sie glasig-bräunlich werden. Auf Küchentrepp abtropfen lassen und beiseite stellen. Die Eier mit dem Zucker, dem Joghurt und dem Rum verrühren. Mehl und Backpulver vermengen, darauf sieben und unterrühren. Die Orangenschalen ebenfalls unterrühren. Das Fritieröl in einem tiefen Topf oder in einer Friteuse auf 180 °C erhitzen. An einem hölzernen Kochlöffelstiel, den man hineinhält, steigen dann feine Luftbläschen auf. Formen Sie mit einem in Wasser getauchten Teelöffel kleine Teigbatzen, die Sie in dem Öl etwa 5-10 min schwimmend ausbacken. Kosten Sie bei der ersten Partie, um die korrekte Garzeit, die letztlich von der Temperatur und der Größe Ihrer Teigbällchen abhängt, zu ermitteln. Man läßt die *Frituli* auf Küchentrepp abtropfen, bestäubt Sie mit Puderzucker, und ißt sie möglichst noch warm.

### Sicherheitshinweis:

Arbeiten Sie vorsichtig! Überhitzen Sie nicht das Öl, es könnte Feuer fangen. Halten Sie beim Fritieren insbesondere Kinder fern vom Herd, um Verbrennungen zu vermeiden.

**Tip:**

- Bereiten Sie aus den geschälten Orangen den Orangensalat aus unserer Basilicata-Folge (INSALATA DI ARANCE).