

*Die echte*  
KROATISCHE  
KÜCHE

**südwest**



---

*Die echte*  
KROATISCHE  
KÜCHE

*Über 90 landestypische Rezepte*



EINLEITUNG 9

Kapitel eins  
**GEMÜSE**  
14

Kapitel zwei  
**AUS DEM MEER**  
68

Kapitel drei  
**FLEISCH**  
112

Kapitel vier  
**SÜSSES**  
172

DANKSAGUNG 217  
ÜBER DEN AUTOR 219  
REGISTER 220





ÖSTERREICH

UNGARN

SLOWENIEN

KROATIEN

BOSNIEN &  
HERZEGOWINA

DALMATIEN

*Split*  
●

*ADRIA*

*Dubrovnik*  
●

ITALIEN



# Einleitung

Geboren und aufgewachsen bin ich in Split, der größten kroatischen Stadt an der Adriaküste, die für den Diokletianpalast aus dem 4. Jahrhundert bekannt ist. Dieser bildet heute einen wesentlichen Teil der Altstadt. Meine Kindheit verbrachte ich entweder in unserem alten Familienhaus in Split oder in unserem Ferienhaus auf der nahe gelegenen Insel Šolta.

Meine Leidenschaft für Essen und Wein reicht weit zurück – die Vorfahren meiner Mutter waren im 18. und 19. Jahrhundert eine der mächtigsten Weinhandelsfamilien an der kroatischen Küste.

Eine meiner einprägsamsten Kindheitserinnerungen sind das Weinkeltern und Olivenpflücken auf unserem Familiengutshof. Die Vorfahren meines Vaters waren stolze kroatische Bauern, die den trockenen und steinigen dalmatinischen Boden bearbeiteten. Sie konnten keine großen Erträge aus ihm herausholen, aber der Mangel an Menge wurde durch Qualität und Geschmack wiedergutmacht.

Mit vielen Gerichten in diesem Buch bin ich aufgewachsen, und ich habe meiner Familie, insbesondere meiner Großmutter Tomica und ihrer Schwester Ljube, bei der Zubereitung zugeschaut. In diesem Buch habe ich versucht, ihren Kochkünsten möglichst gerecht zu werden, und wenn ich Ihnen etwas mit meinem Buch mitgeben möchte, dann ist es ihr Gefühl von Aufrichtigkeit und Wärme – und natürlich auch ihr Verständnis, nur bestmögliche Zutaten zu verwenden.

Genießen Sie diese Reise durch die kroatische Küche und durch meine persönlichen kulinarischen Erinnerungen.

*Ino Kuvačić*

# Ein Webteppich von Einflüssen

Kroaten betrachten sich selbst als ausgesprochen glücklich, da sie in einem herrlichen Land mit unberührten Landschaften und einer köstlichen Vielfalt an Essen und Weinen leben. Kroatien liegt im Herzen Europas am Kreuzweg vieler Kulturen und hat eine Bevölkerungszahl von nur gut vier Millionen Einwohnern. Kein Wunder also, dass dieses Juwel an der Adria in den letzten Jahren zu einem Anziehungspunkt für viele Touristen geworden ist.

Dank der geografischen Lage und verschiedener historischer Einflüsse erfreut sich die Küche einer großen Vielfalt. Kroatien ist ein Land der regionalen Küchen, mit einer klaren Trennlinie zwischen der südlichen Küstenküche und der nördlichen kulinarischen Tradition im Binnenland.

In diesem Buch werden vor allem authentische Gerichte aus der Küstenregion Kroatiens vorgestellt. Sie merken sicherlich, dass in den Rezepten nicht so viele Kräuter und Gewürze wie in anderen Landesküchen verwendet werden – der Schlüssel zur kroatischen Küche sind frische Zutaten, die in nährstoffreicher, reiner Erde gewachsen sind. Frische Luft und reichlich Wasser in vielen Teilen des Landes und verschiedene Bodensorten in den Regionen tragen dazu bei, dass die Produkte selbst schon zu den besten in ganz Europa zählen. Die intensiven Aromen von Gemüse, Fleisch und Fisch finden sich in einfachen, aber feinen Rezepten wieder, die Herz und Seele erwärmen.

## Geschichtliche Wurzeln

Kroatien ist ein winziges Land mit außerordentlicher topografischer Vielfalt an den Grenzen zu Ungarn, Slowenien, Serbien, Montenegro sowie Bosnien und Herzegowina als auch einer Wassergrenze zu Italien. Kroatiens kulinarische Geschichte wird durch turbulente politische Einflüsse geprägt, die von vielen verschiedenen ethnischen Gruppen herrührten, die entweder durchs Land zogen oder es eroberten und besetzten. Fortwährend hat Kroatien verschiedene kulturelle Elemente aufgenommen und abgewandelt und hat so Land und Küche zu der heute einzigartigen Mischung gemacht. Die karge Küstenküche (Dalmatien, Istrien und Primorje) wurde vor allem durch italienische Elemente mit Spuren französischer und einem Hauch türkischer Einflüsse durchzogen, sie enthält viel Gemüse, Fisch und Meeresfrüchte, stets begleitet vom obligatorischen Olivenöl. Im Norden hingegen (Zagorje, Slawonien und Lika) flochten sich germanische, österreichische, ungarische und türkische Einflüsse ein. Diese Küche zeichnet sich durch herzhaftes Fleisch-, Geflügel- und Milchprodukte mit stärkehaltigen Lebensmitteln und üppigen Desserts und Eingelegtem aus – Produkte eines reichen, fruchtbaren Landes.

Dalmatien nimmt den Großteil der südlichen Küste ein und wurde vor allem durch Mittelmeerländer beeinflusst. Zuerst wurde es von den alten

Griechen und Römern kolonialisiert, die den Weinanbau in die Region brachten. Nach dem Untergang des Weströmischen Reiches kam das Land unter byzantinische Herrschaft, gleichzeitig zogen Awaren ins Land, bis es zwischen 925 und 1102 zum Kroatischen Königreich wurde. Im 11. Jahrhundert wurde Dalmatien Teil des Ungarisch-Kroatischen Königreichs, und 1409 verkaufte König Ladislaus Dalmatien an die Republik Venedig. Damit öffnete sich die Region für die Kultur und Einflüsse der Renaissance, dennoch entwickelte sich eine eigenständige kulturelle Identität Kroatiens.

Ab 1450 zogen die Türken weiter westlich über den Balkan und hinterließen kulinarische Spuren mit Gerichten wie Čevapčići (Wurst ohne Pelle) und Đuveđ (sautiertes Gemüse mit Reis). 1797 fiel Dalmatien an Österreich, und 1809 wurde es von Napoleon erobert und Teil der Illyrischen Provinzen. Der französische Einfluss macht sich in Gerichten wie Rožata, eine Art Crème Caramel, bemerkbar.

Im Jahr 1815 fiel Kroatien an das Kaisertum Österreich, die Habsburger, und Italienisch wurde zur offiziellen Landessprache. In dieser Zeit wurde das Gebiet des heutigen Kroatiens stark von der österreichischen und ungarischen Kultur beeinflusst. Das lang anhaltende Erbe zeigt sich in der Verbreitung von Kaffeehäusern und Kuchen wie die berühmte Sachertorte.

1945 nach dem Zweiten Weltkrieg wurde Jugoslawien zum allumfassenden Staatenbund, und der Anbau vieler landwirtschaftlicher Produkte fiel der Schwerindustrie zum Opfer. Nach einer Zeit vieler Unruhen in den 1980er-Jahren und dem Tod von Tito erklärte Kroatien schließlich 1991 seine Unabhängigkeit.

Heute scheint der Hunger auf heimische Produkte zurückzukehren und eine Wertschätzung alter Handwerke wieder aufzuleben. Was heute im Land angepflanzt und produziert wird, gehört mit zum Besten in Europa, was sowohl Einheimische als auch Besucher zu würdigen wissen.

## Kroatien und seine Küche

Die Region Kroatien ist stark vom Meer geprägt mit weißen Kieselstrandstränden, einem azurblauen Himmel und unzähligen Inseln, die wie Juwelen in der kristallklaren Adria glitzern. Im typisch mediterranen Klima gedeihen Olivenbäume, Lavendelbüsche, Weintrauben und duftende Pinien. Gemüse und Meeresfrüchte sind die Hauptbestandteile einer Ernährung, die das raue, felsige Land hergibt. Kroaten mussten genügsam und erfinderisch sein, um mit der begrenzten Auswahl an Produkten zurechtzukommen. Fleisch war schon immer ein Luxusgut und mächtige Gerichte kamen schon immer nur zu bestimmten Feiern oder Festen wie Weihnachten auf den Tisch. Wie bei vielen anderen mediterranen Ernährungsweisen ist dies letztendlich ein Segen, denn die Zahl der ernährungsbedingten Krankheiten ist traditionell niedrig. Gemüse wie Mangold, Tomaten, Spargel und Bohnen sind die Eckpfeiler der kroatischen Ernährung und bestimmen die Rezepte in diesem Buch ebenso wie beispielsweise fang-

frische Sardinen, Tintenfische und Muscheln aus dem Meer. Oliven und Trauben sind die Edelsteine der Region, und Olivenöl wird als flüssiges Gold gepriesen.

Zu den aufwendigen Gerichten, die auf den kroatischen Tisch kommen, gehören Brudet (ein Fischeintopf, der mit cremiger Polenta serviert wird), Crni rižot (schwarzer Risotto), Punjene paprike (gefüllte Paprikaschoten) und Salata od hobotnice (Oktopussalat). Besondere Anlässe schreien förmlich nach besonderen Gerichten, die mehrere Stunden lang zubereitet werden und Fleisch enthalten. In dieser Region ist es üblich, Festtagsgerichte langsam zu garen – Pašticada ist ein gehaltvoller, langsam gegarter Ochsenbäckcheneintopf mit einer üppigen Pflaumen-Tomaten-Sauce, der oft mit Gnocchi gereicht wird, während Peka ein Braten ist, der mit Kartoffeln und Gemüse im eigenen Sud langsam in einem Holzofen unter einem glockenähnlichen Deckel schmort.

Die Herstellung von Wein ist neben der Küche auch schon seit vielen Tausend Jahren ein wichtiger Bestandteil der kroatischen Kultur, die beiden Hauptregionen sind am Meer und auf dem Land. Obwohl Kroatien so ein winziges Land ist, hat es über 300 regionale Weinanbaugebiete. Schon seit vielen Jahrhunderten genießen die Menschen in ganz Kroatien tagtäglich ihre Mahlzeiten mit einem Glas Wein.

## Eine typisch kroatische Mahlzeit

Woraus besteht also eine typisch kroatische Mahlzeit? In vielen Landesteilen, wie auch in vielen Ländern Europas, beginnt ein Essen mit Gästen meist mit Aufschnitt (Pršut im Süden, Pulen im Norden) und verschiedenen Käsesorten, eingelegtem Gemüse sowie Brot. Dazu wird ein Aperitif wie beispielsweise ein Brandy gereicht. Danach folgt der erste Gang, eine warme Suppen, gleich welches Wetter ist.

Als Nächstes wird ein Fleischgericht wie Peka oder Pašticada oder aber ein Braten gereicht, besonders beliebt ist Lamm am Spieß von der Insel Pag oder aus der Bergregion von Lika. Spanferkel am Spieß oder Putenbraten sind in vielen Teilen des Landes beliebte Gerichte, als Beilage werden dazu gern Salat, geröstetes Gemüse oder im Norden gekochte Teigwaren, Mlinci genannt, serviert. Fischgerichte sind in Kroatien auch ein beliebter Hauptgang, wie die vielen Fischrezepte im Buch beweisen.

Kein Essen mit Gästen ist vollständig ohne Dessert und Kuchen, die oft mit saisonalen Früchten und Nüssen (Pflaumen, Äpfeln, Aprikosen, Kirschen, Walnüssen und Haselnüssen) zubereitet werden. Strudel (deutscher Einfluss), Torten, Krapfen (in ganz Mitteleuropa gegessen) und Pfannkuchen sind Traditionsspeisen.

Doch ohne Spirituosen ist ein kroatisches Gericht nicht komplett. Ein typischer Aperitif oder Digestif für jedes Menü ist süßer Kirschbrand (Maraschino), warmer Walnussbrandy (Orahovica), Birnengeist (Kruškovac), Zwetschgenschnaps (Šljivovica) und Kräuterschnaps (Travarica).

## Kroatische Gastfreundschaft

Wenn Sie jemals Gast in einem kroatischen Haus waren, dann wissen Sie auch, dass eine Sache wahr ist – wir sind eine gastfreundliche Nation. Das Wort Gost ('Gast') ist ein emotional geladenes Wort, und Besucher werden nahezu ehrfürchtig behandelt. Das ist vielleicht etwas, worin sich echte kroatische Gastfreundschaft abhebt. Wir lieben es, wenn unsere Gäste sich wie zu Hause fühlen, es sich gemütlich machen, und dazu gehört einfach, dass sie richtig satt werden. Für einen Kroaten kommt es einer Katastrophe (oder zumindest einer großen Peinlichkeit) gleich, nicht genug Essen im Haus zu haben, um Gäste zu bewirten. Deshalb haben wir immer ausreichend Vorräte und Getränke im Haus, um Überraschungsgäste angemessen bewirten zu können – selbst wenn sie nur für eine Tasse Kaffee hereinschauen.

Der Sonntagmittag ist hingegen für die Familie reserviert, und die Straßen der Städte und Dörfer in Kroatien sind wie leer gefegt, denn jeder sitzt mit seinen Lieben zu Hause, um mit ihnen das in Ehren gehaltene, nahezu geheiligte wöchentliche Sonntagsessen einzunehmen.

Der Duft von frisch gekochter Rindfleischsuppe zieht dann in Nordkroatien von Wohnung zu Wohnung, während nichts eine Festlichkeit mehr beschreibt als der süße Duft von frittierten Fritule (Krapfen), der aus einem Fenster herausweht.

Die Essensportionen sind stets großzügig bemessen, und die Gerichte werden auf den Tisch gestellt, sodass jeder sich selbst bedienen kann, auch wenn der Gastgeber auf der Hut ist und nachlegt. Zwar wird es nicht als Beleidigung aufgefasst, wenn man Essen ablehnt, dennoch trägt es zum Gemeinschaftsgefühl bei, wenn man zusammen isst und trinkt. Die häuslichen Mahlzeiten sind ein Schwerpunkt kroatischer Tradition und Geschichte. Auch wenn heutzutage deutlich mehr Menschen in Restaurants essen als früher, hat selbst gekochtes Essen einen besonderen Platz im Herzen jedes Kroaten. Und die Gerichte in diesem Kochbuch möchten genau dies weitergeben.

*Slavica Habjanovic*



Kapitel eins

# GEMÜSE







—•—

Selbst  
wenn  
Fleisch oder  
Fisch zum  
Haupt-  
gericht  
gehören,  
steht immer  
größtenteils  
Gemüse  
auf dem  
Tisch.

—•—

In Kroatien lieben wir unser Gemüse, und die Ernährung im Küstengebiet des Mittelmeers bietet jede Art davon, ebenso wie Obst. Selbst wenn Fleisch oder Fisch zum Hauptgericht gehören, steht immer größtenteils Gemüse auf dem Tisch.

Jede dalmatinische Stadt hat ihren eigenen Gemüsemarkt, der ein wesentlicher Bestandteil des täglichen Lebens ist. Generationen von Familien besuchen die Märkte, um für ihren täglichen Bedarf einzukaufen und dabei mit ihren Lieblingsbauern zu plaudern – nicht nur darüber, welches Gemüse gerade Saison und somit die beste Qualität hat, sondern auch über so wichtige Themen wie Politik, Gesundheit, das Wetter, die Mode und wie viele Touristen dieses Jahr in der Stadt sind.

„Spiza“ ist das dalmatinische Wort für Lebensmitteleinkäufe. Diese Tätigkeit hat sich über Jahrhunderte zu einem Ritual entwickelt, einem Fest des täglichen Lebens. Ich liebe es, über den alten Markt Stari Pazar in meiner Heimatstadt Split zu schlendern. Dort gibt es nicht nur ein riesiges Angebot an Gemüse, sondern auch einen fantastischen Bäcker, der Kaffee mit Sahne und die besten Vanilleschnitten serviert.

Das beliebteste Gemüse in Dalmatien ist Mangold. Meist wird er am Abend gegessen und mit einem guten Olivenöl, Knoblauch und Kartoffeln zubereitet. Dazu wird Proteinhaltiges serviert: etwa kleine frittierte Fische oder hart gekochte Eier. Mit einem guten dalmatinischen Wein kommt man so in den Genuss eines leichten Abendessens.

Als die Kartoffel im 16. Jahrhundert aus Amerika nach Europa kam, wurde sie schon bald zu einem Grundnahrungsmittel in Kroatien. Fast jedes Gericht – außer dem Frühstück – enthält Kartoffeln in irgendeiner Form.

Tomaten, Zucchini und Auberginen sind das beliebteste Gemüse in den Sommermonaten, wenn sie Saison haben. Sie werden auf vielfältige Weise gegart oder in Salaten zubereitet.

# Suppe aus Karotte, Paprika und Aubergine

*Juha od mrkve, balancana i crvene paprike*

FÜR 4 PERSONEN

100 ml Olivenöl  
2 Knoblauchzehen,  
abgezogen und  
zerdrückt  
1 große Zwiebel,  
abgezogen und gehackt  
200 g Karotten, in  
Scheiben geschnitten  
200 g rote Paprika-  
schoten, geputzt  
und in Würfel (1 cm)  
geschnitten  
Meersalz  
frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer  
200 g Aubergine,  
geschält und in Würfel  
(2 cm) geschnitten  
1,2 l Gemüsebrühe  
frische Kräuter  
zum Garnieren  
(nach Belieben)

**Eine gute Suppe ist der beste Start für eine Mahlzeit. Dies ist eine meiner Lieblingsgemüsesuppen, und ich bereite sie in meinem Restaurant ebenso häufig zu wie zu Hause. Karotten, Auberginen und Paprikaschoten ergänzen einander wunderbar. Die Suppe kann an warmen Sommertagen – direkt aus dem Kühlschrank – kalt serviert werden oder im Winter dampfend heiß. Suppen schmecken immer am Tag nach der Zubereitung am besten, weil sich dann die Aromen miteinander verbunden haben.**

30 Milliliter Olivenöl in einem großen Topf auf hoher Stufe erhitzen. Den Knoblauch darin einige Sekunden braten, bis er sein Aroma freisetzt. Darauf achten, dass er nicht braun wird. Die Hitze auf mittlere Temperatur reduzieren und die Zwiebel zugeben. 10 Minuten glasig dünsten. Karotten zugeben und 10 Minuten weiterdünsten.

Erneut 30 Milliliter Öl in einem separaten Topf auf mittelhoher Stufe erhitzen und die Paprikawürfel darin dünsten, bis sie schön goldbraun sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und zur Karottenmischung geben.

In den leeren Topf nochmals 30 Milliliter Olivenöl geben und die Aubergine auf mittelhoher Stufe darin dünsten, bis sie Farbe annimmt und weich wird. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann zur Karotten-Paprika-Mischung geben.

Das Gemüse im Topf mit der Gemüsebrühe angießen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und 15–20 Minuten sanft köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist und beginnt zusammenzufallen.

Die Mischung mit einem Stabmixer im Topf glatt pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller füllen und mit dem übrigen Olivenöl servieren. Nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.



# Sauerkirschsuppe

*Juha od maraske*

FÜR 4 PERSONEN

1 kg Sauerkirschen,  
gewaschen und entsteint

150 g Zucker

300 ml Rotwein

1 Zimtstange

4 Gewürznelken

300 g Kochsahne

Meersalz

geröstete Brotscheiben  
zum Servieren

**Die Stadt Zadar ist für ihre Maraska-Kirschen und den daraus gewonnenen Maraschino berühmt. Der Kirschlikör ist auf der ganzen Welt bekannt und wird an vielen Orten hergestellt – das Original stammt jedoch aus der kroatischen Stadt.**

20 ganze Kirschen zum Garnieren zurücklegen. Die übrigen Kirschen mit Zucker, 500 Milliliter Wasser, Rotwein, Zimt und Nelken in einen großen Topf geben. Alles zum Kochen bringen und 5–10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Die Kochsahne zugießen und 5 Minuten weiterköcheln. Dann mit Salz abschmecken. Zimt und Gewürznelken entfernen.

Die Suppe mit einem Stabmixer glatt pürieren. Die ganzen entsteinten Kirschen zugeben.

Die Suppe einige Stunden zum Kühlen in den Kühlschrank stellen und mit geröstetem Brot servieren.



