


Karin Hauenstein-Schnurrer

*Eine kulinarische Reise*





KVARNER BUCHT & ISTRIEN







# 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
 <i>Gefülltes Schweinefilet (52), Bohneneintopf mit Rippchen (54),</i>	
 <i>Rotbarbe mit Krebslaibchen (56), Erdäpfelpolenta mit Sardinien (59),</i>	
 <i>Risotto mit roten Rüben (60), Frischkäsekuchen (62),</i>	
 <i>Grammelgebäck (64), Johannisbrotkuchen (66)</i>	





## 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
 <i>Wildspargelsuppe (96), Oktopus aus dem Ofen (97),</i>	
 <i>Mediterranes Menü für »Anfänger« (97), 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







## 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 Eisenpfopf 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.



## NAHERHOLUNG STATT FERNWÄRME

Wie widerspiegelt man die unglaubliche Vielfalt der Kvarner Bucht und der benachbarten Halbinsel Istrien in einem Buch? Mein Mix aus Fotos, Reportagen, Informationen und Rezepten ist ein Versuch – primär mit dem Fokus auf den Genuss, aber auch hinsichtlich der Naturlandschaft und Geschichte.

Nicht weit entfernt, klimatisch begünstigt, landschaftlich wunderschön, kulturell reich, gastronomisch spannend und von vielen herzlichen Menschen beseelt – alles in allem einfach liebenswert, bildet die Region seit mehr als 20 Jahren einen wertvollen Teil meines Lebens. Die Identitätsfindung der Bewohner nach der Gründung Kroatiens im Jahr 1991, die Entwicklung der Wein- und Gastroszene – es war spannend, diese Zeit mitzuerleben.

Dass die Bewohner ihre kulturellen Wurzeln schätzen und sorgsam pflegen, macht ihre Heimat unverwechselbar. Auch das Adria-Relax-Resort Miramar, dessen kroatischen Köche uns die Lieblingsrezepte aus ihrer Kindheit verrieten, ist ein Unikat. In keinem anderen Hotel habe ich jemals so viel kulturelles Engagement erlebt wie dort unter der Führung von Martina Riedl.

Dass viele Bewohner Mitteleuropas dem Alltag so leicht entfliehen und ohne lange Flugzeiten oder nach nur wenigen Stunden Fahrzeit in eine völlig andere Welt eintauchen können, macht eine Auszeit leicht. – Und es gibt ganz viel zu entdecken!

*Karin Hauenstein-Schnurrer, Autorin*

Karin Hauenstein-Schnurrer, geb. 1968 in Rheinland-Pfalz, lebt seit 1991 in der Steiermark (Österreich) »mit einem fixen Koffer in Berlin«. Die gelernte Maler- und Lackiererin hat sich nach zahlreichen beruflichen Erfahrungen ein ganzheitliches Geschäftsmodell aus Grafik, Layout und Text zu eigen gemacht. Aufträge von Genussmittelproduzenten, Hotellerie und Gastronomie sowie ihre Tätigkeit als Reisejournalistin und Autorin führen sie immer wieder nach Istrien und in die Kvarner Bucht – ebenso ihre private Leidenschaft für die kroatische Adriaküste.





## DIE FOTOGRAFEN

obere Reihe von links nach rechts:

**PETR BLAHA, A-Pulkau**

S. 8, 11, 13, 14, 19, 36, 39, 40, 81, 82

**ERNST VON CHAULIN, D-Berchtesgaden**

S. 4, 9, 16, 17, 20, 48, 49, 70, 73, 75–77, 93, 103, 111  
und Buchdeckel rückseitig

**FRANK HEUER, D-Riederau / Ammersee**

Titel, S. 9, 20, 23, 33, 34, 81, 94, 106, 111

untere Reihe von links nach rechts:

**SERGIO LUSSINO, D-Bingen:**

S. 8, 12, 17, 18, 22, 24–30, 36, 52, 53, 54, 55, 56, 58–59, 60–67,  
78–82, 84–87, 90–91, 100–105, 109, 111 und Buchdeckel rückseitig

**ALEN PRODAN, HR-Rijeka**

S. 6, 50, 57

**GABRIELE SCHWAB, A-Bergheim**

S. 80, 99, 101, 111 und Buchdeckel rückseitig

Adobe Stock / fotolia: S.14, 31, 45, 46, 47, 55, 63, 82, 96

Darüber hinaus danken wir dem A.R.T.-Redaktionsteam sowie Betrieben, Produzenten, Weingütern und Tourismusverbänden für die Bereitstellung von Fotos.

# Eine kulinarische Reise

KVARNER BUCHT & ISTRIEN

Konzept, Text und Layout:  
Karin Hauenstein-Schnurrer

ISBN 978-3-99028-896-2

*Alle Inhalte dieses Buches wurden sorgfältig recherchiert  
und erstellt. Irrtümer und Fehler können leider trotzdem nicht  
ausgeschlossen werden. Die Inhalte dürfen nur mit  
Quellenangabe verwendet werden.*

Verlag Bibliothek der Provinz – edition miramar  
[www.bibliothekderprovinz.at](http://www.bibliothekderprovinz.at)

Herausgeber: Hotel Miramar – Adria-Relax-Resort, Opatija,  
[www.hotel-miramar.info](http://www.hotel-miramar.info)