

# KROATISCHES *Kochbuch*

80 leckere & mediterrane Rezepte  
aus den Regionen Kroatiens



**SIMPLE  
COOKBOOKS**

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

## Vorwort

**H**erzlich willkommen zu diesem Kochbuch! Hierbei handelt es sich nicht um ein gewöhnliches Rezeptbuch, sondern um eines, das nach Regionen unterteilt ist.

Die Geschichte Kroatiens hatte immer sehr viel mit den Nachbarländern zu tun. So hatte die Küste Kroatiens sehr viele Handelsbeziehungen zu Italien und auch heute noch wird Italienisch in vielen Schulen als erste Fremdsprache gelernt. Der Norden Kroatiens gehörte zur Österreichisch-Ungarischen Monarchie. Deswegen sind deutsche Wörter in der Alltagssprache dort keine Seltenheit und sehr viele Leute haben auch heute noch einen starken Bezug zum deutschen Sprach- und Kulturraum. Auf den Osten Kroatiens und das Gebiet um die Grenze zu Bosnien und Herzegowina hatte die türkische Kultur des Osmanischen Reiches einen großen Einfluss. All diese Einflüsse prägen auch die traditionelle Küche des heutigen Landes.

Die Küche ist also regional sehr spezifisch. Dalmatien, also die Küste Kroatiens, ernährt sich zum Beispiel am häufigsten von Fisch und Meeresfrüchten, während das Hinterland der Küste, also Lika und Gorski Kotar, ein Gebiet mit vielen Bergen und Wäldern, sehr viel Wild und Waldpilze zubereitet. Die Halbinsel Istrien ist in vielerlei Hinsicht ein Land für sich. Trüffelpilze und Wildspargel in Kombination mit lokalem Wein und Pasta Spezialitäten machen diese Halbinsel aus.

Der höchste Norden Kroatiens in der Nähe des Flusses Mur bereitet sehr viele Mehlgerichte zu. Das eine Gericht aber,

das jeder in Kroatien aus dieser Gegend kennt, ist definitiv die Prekmurska Gibanica – der Übermur Kuchen. Eine Süßspeisen Köstlichkeit auf vielen Böden und mit vielen Füllungen. Zagorje und Prigorje, die zwei Teile Kroatiens auf den beiden Seiten von Kalnik und Medvednica Bergen, sind dafür berühmt, sehr viel Geflügel zuzubereiten. Besonders beliebt wird auch Brennessel gegessen.

Zagreb, die Hauptstadt des Landes, mag es traditionell und einige Gerichte, die man hier essen kann, sind der deutschen Tradition sehr ähnlich. In Zagreb kommt aber alles zusammen. Menschen aus allen Ecken Kroatiens haben ihre Einflüsse mitgebracht und deswegen ist die traditionelle Zagreber Küche auch sehr vielfältig.

Podravina – die Region im Nord-Osten des Landes entlang des Flusses Drau – ist für Maisfelder und Nebel bekannt. Die dortige Küche ist kalorienreich und oft mit sehr viel Fett zubereitet.

Und zuletzt der Osten Kroatiens, Slawonien. Dieser Teil ist für die Hausschlachtungen von Tieren bekannt. Die Menschen dort wissen es, aus jedem Teil des Tieres etwas Sinnvolles zu machen. Am häufigsten wird dort aber Schwein gegessen. Sie werden bald merken, es sind ein paar Zutaten, die in fast jedem Rezept vorkommen, egal um welche dieser Region es sich handelt. Diese sind: Petersilie, Knoblauch und scharfes oder mildes Paprikapulver. Und tatsächlich sind es die Lieblingsgewürze der Kroaten.

Mit diesen dreien müssen Sie in der kroatischen Küche nicht unbedingt nach Rezept vorgehen. Auch mehr davon ist immer in Ordnung. Die Kroaten sind sehr gesellige Menschen, weswegen sie auch häufig große Festessen zubereiten. Aus diesem Grund gibt es auch in diesem Buch Angaben für Rezepte für bis zu 10 Personen. Manche der Gerichte macht man auch gerne für mehrere Tage oder auch zum Einfrieren und später essen. In diesem Buch wurden für jede Region Suppen, Hauptspeisen und Kuchen ausgesucht.

Bei mancher Region sind auch eingelegte Salate dabei. Sie werden sicher sehr viel Freude daran finden.

*Guten Appetit!*



## INHALT

80 leckere & mediterrane Rezepte aus den Regionen Kroatiens

Vorwort

Dalmatien – Meer & Urlaubsfeeling

*Dalmatinische Fischsuppe (Dalmatinski brodet)*

*Kabeljau (Bakalar na bijelo)*

*Rindermagen auf dalmatinische Art (Tripice na dalmatinski način)*

*Risotto mit Zahnbrasse (Rizoto od zubatca)*

*Gefüllte Calamari (Punjene lignje)*

*Kabeljau auf Buzara Art (Bakalar na buzaru)*

*Rind auf Dalmatinische Art (Pašticada na dalmatinski)*

*Tintenfisch Seemanns Art (Hobotnica na mornarski način)*

*Apfelkuchen aus Dalmatien (Krustada od jabuka)*

*Der Dubrovnik Pudding (Rožata)*

Lika & Gorski Kotar – Wild, Wald & Kraut

*Waldpilzsuppe (Juha od šumskih gljiva)*

*Rehrücken mit Äpfeln (Pečeni srneći hrbat s jabukama)*



*Hirschkeule Jägerart (But od jelena na lovački način)*

*Lika Eintopf (Lički lonac)*

*Schweinshaxe auf Kraut (Liki mrs)*

*Froschschenkel auf Butter und Paniert (Žablji kraci na maslacu i pohani)*

*Reh Paprikasch (Srneći paprikaš)*

*Lika Schnitzel (Lički šnicli)*

*Sülze aus Gacka (Gačanska žaladija)*

*Käse aus Lika (Basa)*

#### Istrien (Feinschmecker Halbinsel)

*Istrianische Suppe (Istarska supica)*

*Rührei mit Trüffel (Istarska fritaja)*

*Rührei mit Wildspargel (Fritaja sa divljim šarogama)*

*Püree mit schwarzen Trüffeln (Pire krumpir s crnim tartufom)*

*Pljukanci mit Prosciutto und Spargel (Pljukanci s pršutom i šparogama)*

*Eingelegte Sardellen (Srdele na savor)*

*Žličnjaci mit Walnüssen und Brot in Hühner-Bratsoße (Žličari s urihi i kruhon sa šugon od pulaštra)*

*Hähnchen-Medaillons in Trüffel-Steinpilz Soße (pileći medaljoni u umaku od tartufa i vrganja)*

*Trüffel-Fuži (Fuži s tartufima)*

*Mandel und Skuta Torte (Istarska torta s mendulama i skutom)*

## Međimurje: Mehlspeisen aus dem Norden

*Beschwipste Maronisuppe mit Räucherkäse und Kräutercroûtons (Pripita Juha od kestena s dimljenim sirom i začinjenim kruščićima)*

*Die Weiße Suppe (Pretepena juha)*

*Milchklumpen (Šulenka s mlekom)*

*Ente auf Međimurje Art (Patka na međimurski)*

*Zieh und Zupf Nudeln mit Zwiebelsoße (Trganci s Umakom od Luka)*

*Bohnen in Milch (Grah na mleku)*

*Langosch (Langošice)*

*Teigstückchen (Trešće)*

*Der Übermur Kuchen (Prekmurska gibanica)*

## Geflügel & Brennnessel

*Brennnesselsuppe (Legirana juha od kopriva)*

*Fine & Crispy Chicken in BrennnesselSoße (Sočna a hrskava piletina u sosu od kopriva)*

*Pute mit Mlinci und Kraut (Purica s mlincima i zeljem)*

*Strukle mit Käsefüllung (Štrukle)*

*Zwiebelkuchen (Slani, zagorski kolač od luka)*

*Kotlovina*

*Brennnessel Bratlinge (Polpete s koprivama)*

*Brennnessel und Champignons Rollen (Savijača od koprive i šampinjona)*

*Käsekuchen aus Prigorje (Prigorska slatka Pera)*

*Meis-Grießkuchen (Kuruzna zlevanka)*



## Zagreb

*Kürbis Eintopf (Čušpajz od buče)*  
*Gemüsesuppe mit Griessnockerl (Fajn Gemize sa Žličnjacima od krupice)*  
*Krautwickler (Sarma)*  
*Tintenfisch Salat (Salata od hobotnice)*  
*Paniertes nach Herrenart (Gospodski pohanac)*  
*Kremschnitten (Kremšnite)*  
*Walnuss- und Mohnkuchen (Orehnjača & Makovnjača)*  
*Buchteln (Buhtle)*  
*Die Ungarin (Mađarica)*  
*Gemischter eingelegter Salat (Mješana salata)*

## Podravina – die Diät kann morgen beginnen

*Weinsuppe (Juha od Noje)*  
*Leberknödel (Jetrene okruglice)*  
*Fisch mit Speck (Riba sa slaninom)*  
*Gefüllte Kartoffeln (Filovani krumpir)*  
*Gefüllte Paprika und Kartoffelknödel (Filovana paprika i krumpir knedle)*  
*Leberbratlinge (Popečci od jetrice)*  
*Maismehlkuchen (Bazlamača od kukuruznog brašna)*  
*Koch und Back Hefekuchen (Kuhani i peeni)*  
*Honigbiskuit (Biskvit od meda)*  
*Tomatenkuchen (Paradajz kola)*

Slawonien = 50 Shades of pork

*Slawonische Suppe (Slavonska juha)*

*Schweinefett-Chips (Čvarci)*

*Fleischbrätling (Pljeskavica)*

*Hackfleischbällchen in Tomatensoße (Ćufte u rajčicama)*

*Rind im Schweinenetz (Kosani teleći odrezak u Svinjskoj maramici)*

*Kajmakhuhn (Pile u kajmaku)*

*Musaka mit Auberginen (Musaka s patlidžanima)*

*Dschuwetschreis mit Wels (Đuveč sa somovinom)*

*Schweinefleisch mit Paprika und Pilzen (Svinjetina s paprikama i gljivama)*

*Čvarci-Kuchen (Pita odvarki)*



# Dalmatien – Meer & Urlaubsfeeling

# DALMATINISCHE FISCHSUPPE (DALMATINSKI BRODET)

**Zubereitungszeit: 2 Stunden**

## **Zutaten für 10 Portionen:**

3 kg unterschiedliche Fische (nach Geschmack und Vorliebe, im Original sind das: Meersau, Meeraal und Brauner Zackenbarsch)

300 g Zwiebeln

150 g Olivenöl

50 g vorgekochte Tomaten

200 g frische Tomaten

Ein Bund Petersilie (klein gehackt)

Ein Bund Sellerie (klein gehackt)

20 ml Rotwein

5 ml Weinessig

80 g Zitrone

30 g Knoblauch

20 g Salz

Lorbeerblätter

## **Zubereitung:**

1. Die Fische ausnehmen und zerteilen. Die Fische salzen und in Zitronen und Essig einlegen. In der Marinade sollten sie ca. eine Stunde bleiben.

2. Schneiden Sie die Zwiebeln in Ringe und braten Sie diese in Olivenöl in einem Topf kurz an, nur, bis sie die Konsistenz verändert haben. Geben Sie alle Gewürze gemeinsam mit der klein gehackten Petersilie und dem Sellerie hinzu. Lassen Sie es kurz warm werden und fügen Sie dann den

marinierten Fisch hinzu. Lassen Sie den Fisch auf leichter Flamme kurz anbraten.

3. Wenn der Fisch ein wenig gebraten hat, fügen Sie den Wein, ein wenig Wasser und ein wenig Essig hinzu. Setzen Sie den Deckel auf Ihr Brodet und lassen Sie es bedeckt auf niedriger Flamme 15 bis 30 Minuten köcheln. Das Brodet wird nicht gerührt, sondern gelegentlich bedeckt durchgeschüttelt.

4. Servieren Sie auf jedem Teller mindestens jeweils ein Stück von jedem Ihrer Fische. Als Beilage passt am besten Polenta. Lassen Sie es sich schmecken!

*Nährwerte: 125,1 kcal, 2,1 g Kohlenhydrate, 8,5 g Fett, 9,5 g Eiweiß*

# KABELJAU (BAKALAR NA BIJELO)

**Zubereitungszeit: 40 Minuten**

## **Zutaten für 10 Portionen:**

1 kg Kabeljau (getrocknet)  
1,5 kg Kartoffeln  
60 g Knoblauch  
Ein Bund Petersilie  
2 g Pfeffer  
20 g Salz  
300 g Olivenöl

## **Zubereitung:**

1. Den Kabeljau in Wasser einweichen, bis sich seine Form entspannt. In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen und würfeln.
2. Den Fisch mit einem Fleischhammer schlagen und mit den Kartoffeln in einen Topf mit heißem Wasser geben. Das Wasser salzen und kochen lassen.
3. Wenn die Kartoffeln fertig gekocht sind, die Suppe abgießen (kann für etwas anderes als Basis verwendet werden). Den Kabeljau herausnehmen und von den Gräten und der Haut trennen.
4. Das fertig abgetrennte Kabeljaufleisch wieder mit den Kartoffeln in den Topf geben und würzen. Das Ganze abdecken und den Topf gut schütteln, damit die Gewürze sich gut verteilen.



5. Das Essen warm servieren. Dazu passt ein Weißwein.  
Lassen Sie es sich schmecken.

*Nährwerte: 153,7 kcal, 9,5 g Kohlenhydrate, 9,9 g Fett, 8,1 g  
Eiweiß*

# RINDERMAGEN AUF DALMATINISCHE ART (TRIPICE NA DALMATINSKI NAČIN)

**Zubereitungszeit: 1 Stunde 45 Minuten**

## **Zutaten für 10 Portionen:**

2 kg Rindermagen  
500 g Kartoffeln  
150 g geräucherter Speck  
100 g Zwiebeln  
40 g Knoblauch  
Lorbeerblatt  
100 g Fett  
80 g Mehl  
40 g eingekochte Tomaten  
40 g Salz  
20 g scharfe Paprika  
100 g Käse (gerieben)  
Ein Bund Petersilie

## **Zubereitung:**

1. Den sauberen Rindermagen mit Kräutern kochen.
2. Die Hälfte des geräucherten Specks in kleine Würfel schneiden und in Fett in einer tiefen Pfanne anbraten. Fügen Sie nun die klein gehackten Zwiebeln, Mehl, Knoblauch (nur ein wenig für später aufbewahren), scharfe Paprika sowie die Tomaten hinzu und gießen Sie die Soße, in der der Rindermagen gekocht hat, dazu. Lassen Sie es auf niedriger Stufe köcheln.

3. Schneiden Sie die Kartoffeln in Würfel. Schneiden Sie nun den Rindermagen und fügen Sie ihn und die Kartoffeln zu den anderen Zutaten in der Pfanne hinzu. Lassen Sie das Ganze ca. 30 Minuten köcheln und mischen Sie es immer mal wieder.
4. Hacken Sie den Rest des geräucherten Specks, des Knoblauchs und der Petersilie klein. Geben Sie es in den letzten 5 Minuten zu den anderen Zutaten hinzu.
5. Servieren Sie das Gericht in warmen Schüsseln und stellen Sie den geriebenen Käse dazu.

*Nährwerte: 148 kcal, 5,5 g Kohlenhydrate, 6,9 g Fett, 15,9 g Eiweiß*