



# Istrische Rezepte

PORTOROŽ  PORTOROSE  
PIRAN PIRANO

# MIESMUSCHELN A LA BUZARA (COZZE, PEDOCE)



## MIESMUSCHELN A LA BUZARA (COZZE, PEDOCE)

### Zutaten

- 3/4 kg gewaschene und geputzte 1 kg Miesmuscheln
- 4 EL Olivenöl
- 3 – 4 EL Semmelbrösel
- 1,5 dl trockener Weißwein
- Piraner Salz
- 3 – 5 Knoblauchzehen
- Petersilie

### Zubereitung

Mit Miesmuscheln muss man sehr vorsichtig umgehen. Frische Muscheln sind geschlossen.

Miesmuscheln gründlich putzen. Knoblauch schälen und feinhacken. Petersilie entblättern und feinhacken. In einer breiten Pfanne Öl erhitzen und feingehackten Knoblauch zugeben und schnell rühren.

1 EL Semmelbrösel, die Hälfte der Petersilie und Weißwein zufügen und auf kleiner Flamme durchkochen lassen. Jetzt die Muscheln zugeben und mit der restlichen Petersilie bestreuen. Die Pfanne bedecken und die Muscheln bei hoher Temperatur 10 min weiterkochen bis sie geöffnet haben. Inzwischen die Pfanne mehrmals schütteln.

Die Muscheln in eine erwärmte Schüssel geben. Der Soße die restlichen Zutaten dazugeben und mit Salz würzen. Die Soße eine Minute kochen lassen und die Muscheln mit der Soße übergießen.



# SARDELLEN IN "ŠAVOR" (MARINIERTE SARDELLEN)



## SARDELLEN IN "ŠAVOR" (MARINIERTE SARDELLEN)

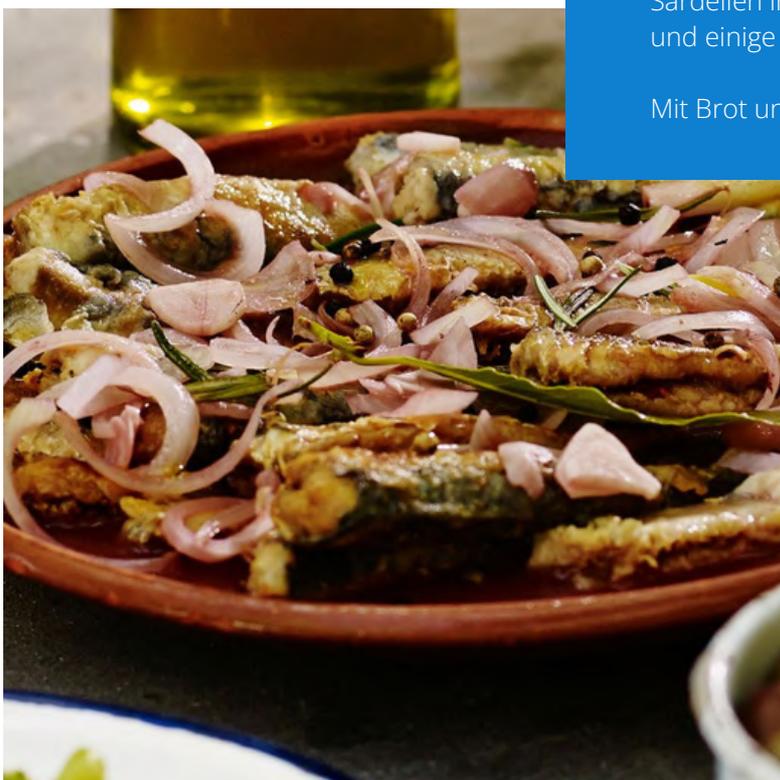
### Zutaten

- 3/4 kg gewaschene und geputzte Sardellen
- Weißmehl
- Olivenöl
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauch
- 0,20 l Weinessig
- 1/8 l Weißwein (Malvasier)
- Salz, Pfeffer
- Lorbeeren, Rosmarin

### Zubereitung

Sardellen mit Mehl bestreuen und auf Olivenöl frittieren. Wenn sie gut frittiert sind, in einen tieferen Teller oder in ein Geschirr (am besten aus Ton, nicht aus Metall!) stellen. Auf dem übrigen Öl in Schnitten geschnittene Zwiebeln und fein gehackten Knoblauch kurz aufbraten, Lorbeeren, Rosmarin dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen, rühren und Weinessig sowie Wein dazugießen. Aufkochen und noch eine Weile kochen lassen, mit dieser Soße Sardellen übergießen und mit einem Deckel bedecken. Sardellen in den Kühlschrank stellen und einige Tage stehen lassen.

Mit Brot und Polenta servieren.



# ISTRISCHE KNOBLAUCHSUPPE



## ISTRISCHE KNOBLAUCHSUPPE

### Zutaten

- 20 Knoblauchzehen
- 4 TL Maismehl
- ein Stück Pancetta
- 1 Ei
- Hartkäse
- 1 EL Butter
- 1 EL Olivenöl
- 2 L Wasser
- Salz

### Zubereitung

Den geschnittenen Knoblauch in warmem Wasser waschen, abtropfen lassen und zusammen mit dem Pancetta in lauwarmem Fett anbraten. Sobald es duftet, gesiebten Maisgrieß hinzufügen, noch etwas anbraten, mit heißem Wasser bedecken und eine halbe Stunde kochen lassen. Zum Schluss ein geschlagenes Ei, eine Prise Salz, frisch geriebenen Käse und ein paar Tropfen Olivenöl hinzufügen. Mit gebratenem Knoblauch und Pancetta garnieren.



# HROŠTOLE (STRAUBEN) UND REFOSCO-PFANNKUCHEN



## HROŠTOLE (STRAUBEN) UND REFOSCO-PFANNKUCHEN

### Zutaten

- 500 g Weißmehl
- 100 g Zucker
- 0,5 dcl Olivenöl
- Glas Treberschnaps
- 1 Priesse Salz
- Frittieröl, Staubzucker
- Pfannkuchenteig: Eier, Mehl, Salz, Milch und Refosco.
- Füllung: Äpfel, Zucker und Zimt.
- Zum Braten: Olivenöl.
- Guss: Butter, Semmelbrösel, Vanillezucker (nach Wunsch) und Refosco.

### Zubereitung Hroštole

Das Arbeitsfeld mit Mehl bestreuen und in der Mitte ein Loch machen und darin Zucker, Olivenöl, Treberschnaps und Salz geben. Den Teig anrühren und auf mehrere Teile teilen, jeden Teil ausrollen, auf Bänder schneiden und nach Wunsch formen. In beträchtlicher Menge Öl frittieren, bis die »Hroštole« vergelben. Die »Hroštole« aus der Pfanne nehmen und mit Staubzucker bestreuen.

### Zubereitung Refosco-Pfannkuchen

Teig: Eier schlagen, Salz und ein bisschen Milch dazugeben. Dann wechselweise Mehl und Refosco dazugeben und schlagen, bis der Teig eine Konsistenz bekommt.  
Füllung: Geriebene Äpfel mit Zucker und Zimt kurz aufbraten (Apfelmus). Statt Apfelmus kann man auch Marmelade verwenden (z.B. Pflaumenmarmelade).  
Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Teig beidseitig ausbacken, bis die Pfannkuchen goldbraun werden. Die Pfannkuchen mit Füllung bestreichen und einrollen.  
Guss: In der Pfanne Butter erhitzen, Semmelbrösel aufbraten, Vanillezucker dazugeben, mit Refosco übergießen, rühren und kurz kochen lassen. Pfannkuchen mit dem Guss übergießen.

# PIRANER SEEBARSCH IM SALZMANTEL



## PIRANER SEEBARSCH IM SALZMANTEL

### Zutaten

- 2 Piraner Sägebarsche – cca 0,6 – 0,8 kg oder
- 3 kg Salz zum Braten
- Kartoffeln
- Olivenöl
- Knoblauch
- Zweigchen Rosmarin, frisch
- Frisch gemahlener Pfeffer

### Zubereitung

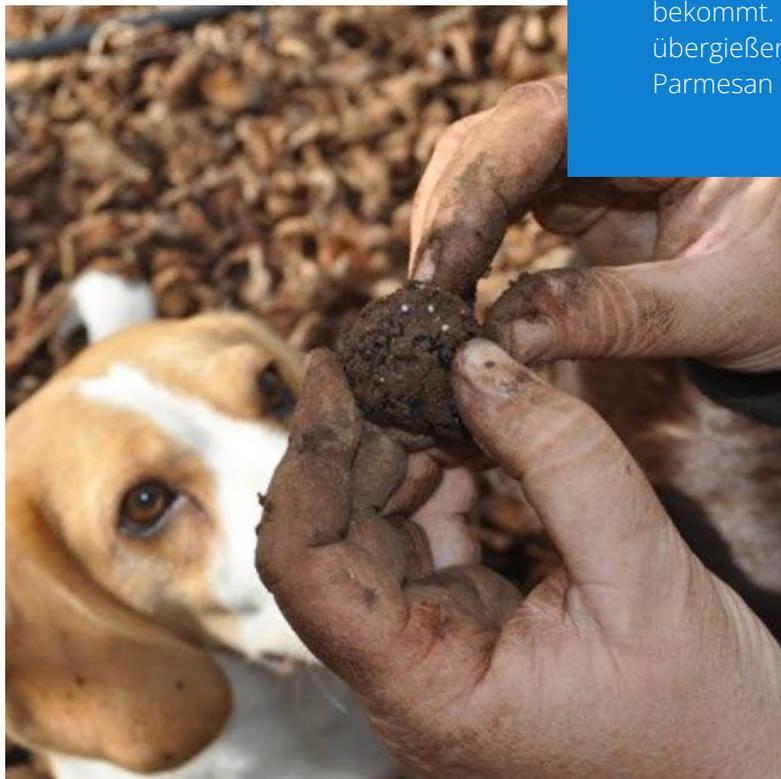
Reinigen Sie den Fisch, aber entschuppen Sie ihn nicht. Spülen Sie es ab und trocknen Sie es mit einem Papiertuch. Bedecken Sie ein Backblech etwa 1 cm hoch mit Salz und legen Sie den Fisch darauf. Geben Sie bei Bedarf ein paar Tropfen Olivenöl, einen Zweig Rosmarin und/oder etwas Knoblauch in die Magenöhle.

Decken Sie die Öffnung der Magenöhle mit einem Stück Alufolie ab, damit das Fleisch nicht mit Salz in Berührung kommt. Bedecken Sie den gesamten Fisch mit dem restlichen Salz, mindestens 1 cm dick. Wenn Sie möchten (wir empfehlen es wärmstens), können Sie ein paar gewaschene, aber ungeschälte, halbgegart Kartoffeln im Salz vergraben. Den Backofen auf 200-220 °C vorheizen und je nach Größe des Fisches 30 bis 60 Minuten backen. Beim Backen wird das Salz hart und leicht braun. Wenn der Fisch fertig ist, knacken Sie die Salzkruste mit einem Messer oder Küchenhammer und entfernen Sie das gesamte Salz von der oberen Hälfte des Fisches. Um die Haut zu entfernen (die nicht gegessen werden kann, weil sie nicht schuppig ist), nehmen Sie ein Messer oder eine Gabel und schneiden Sie den Rücken vom Kopf bis zum Schwanz entlang. Entfernen Sie die Folie vom Bauch und machen Sie einen weiteren Schnitt über die Bauchflossen hinaus bis zum Schwanz. Die Haut lässt sich leicht entfernen: Heben Sie sie an oder rollen Sie sie auf einer Gabel. Achten Sie dabei darauf, dass nicht zu viel Salz auf den Fisch tropft.

Sobald die obere Hälfte des Fisches gereinigt ist, ist er servierfertig. Dann die Knochen und den Kopf entfernen und die andere Hälfte reinigen. Wenn der Fisch richtig gebacken ist, bleibt das Fleisch nicht an den Knochen kleben. Wenn Sie die Salzkruste rund um den Fisch noch fester und brauner machen möchten, geben Sie ihn vor dem Backen in eine Schüssel, fügen Sie zwei Eiweiße hinzu und formen Sie einen groben Teig. Sie können auch zwei Esslöffel Mehl hinzufügen. Der Fisch backt in beiden Fällen gleich gut, der einzige Unterschied besteht in der Anstrengung, die Sie machen müssen, um das Salz vor dem Servieren zu brechen und zu entfernen.

Wenn das Fleisch servierfertig ist, können Sie etwas mildes Olivenöl hinzufügen, um den köstlichen und milden Geschmack des in Salz gebackenen Wolfsbarsches hervorzuheben.

# FUZZI-NUDELN MIT TRÜFFELSOSE



## FUZZI-NUDELN MIT TRÜFFELSOSE

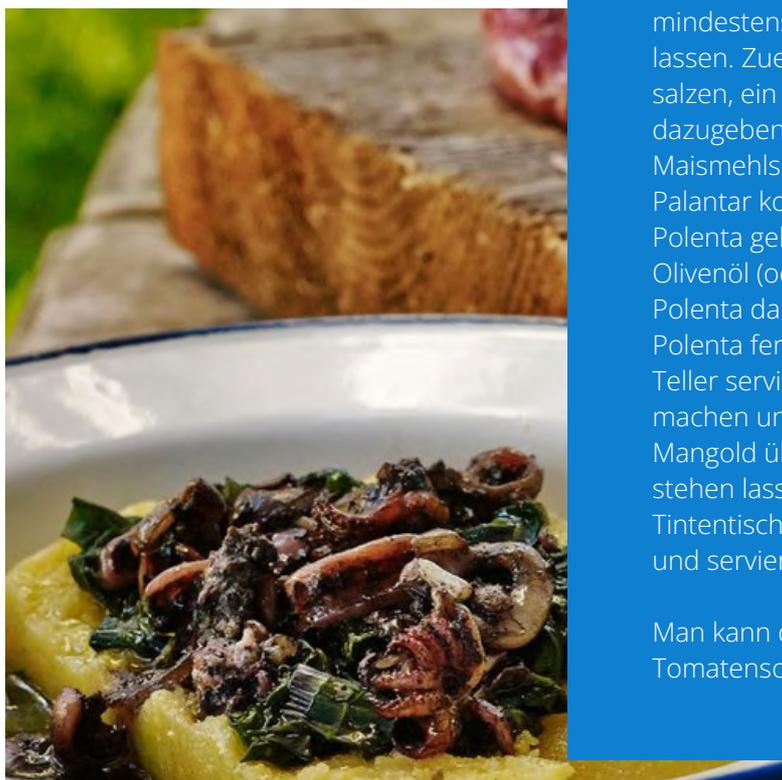
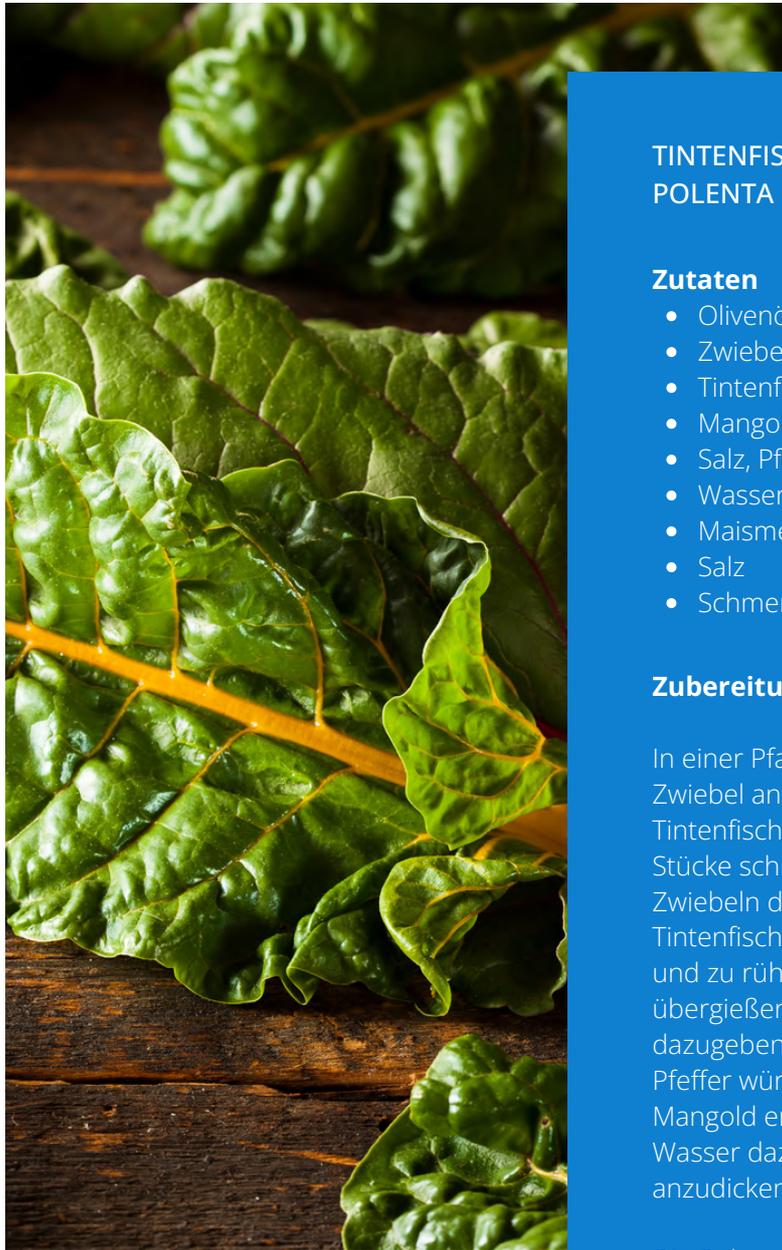
### Zutaten

- 500 g Fuzi-Nudeln
- Pfeffer
- Piraner Salz
- Parmesan
- Olivenöl
- Eigelb
- Süße Sahne
- 25 g Butter
- 80 g Trüffeln

### Zubereitung

In einem Topf reichlich Wasser mit Meersalz und einem Schuss Olivenöl zum Kochen bringen und die Fuzzi-Nudeln in Salzwasser bissfest kochen, in einem Sieb abtropfen lassen, mit warmem Wasser abspülen und einen Löffel Olivenöl und Wasser dazugeben und verrühren. Inzwischen Trüffeln reiben und in einer Pfanne Butter erhitzen und die Trüffeln kurz aufbraten, danach mit süßer Sahne übergießen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Eigelb dazugeben und gut verrühren. Die Soße solange garen lassen, bis das Eigelb bindet und die Soße eine schöne Konsistenz bekommt. Die Nudeln mit Soße übergießen, verrühren und mit Parmesan servieren.

# TINTENFISCH MIT MANGOLD UND POLENTA



## TINTENFISCH MIT MANGOLD UND POLENTA

### Zutaten

- Olivenöl
- Zwiebel
- Tintenfisch
- Mangold
- Salz, Pfeffer
- Wasser
- Maismehl/Maisgrieß
- Salz
- Schmer (Olivenöl oder Fett)

### Zubereitung

In einer Pfanne mit Olivenöl gehackte Zwiebel anbraten. Die geputzten Tintenfische waschen und in kleine Stücke schneiden und zu den Zwiebeln dazugeben. Dünsten bis die Tintenfische aufweichen. Dünsten, ab und zu rühren und mit Wasser übergießen, feingehackten Mangold dazugeben, mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Dünsten bis der Mangold erweicht. Nach Bedarf Wasser dazugeben, um die Speise anzudicken.

Die Polenta in einem Kessel mindestens eine halbe Stunde kochen lassen. Zuerst kochendes Wasser salzen, ein bisschen Maismehl dazugeben und rühren, den Rest des Maismehls dazugeben und mit Palantar kochen. Kurz bevor die Polenta gekocht ist, einen Löffel Olivenöl (oder Fett) dazugeben. Die Polenta darf nicht zu hart sein. Ist die Polenta fertig, auf einem größeren Teller servieren, in der Mitte ein Loch machen und mit Tintenfisch mit Mangold übergießen. Eine Weile stehen lassen, damit die Polenta den Tintenfisch und Mangold aufsaugt, und servieren.

Man kann dieses Gericht auch mit Tomatensoße zubereiten.

# BOBIČI (EINTOPF MIT JUNGEM MAIS)



## BOBIČI (EINTOPF MIT JUNGEM MAIS)

### Zutaten

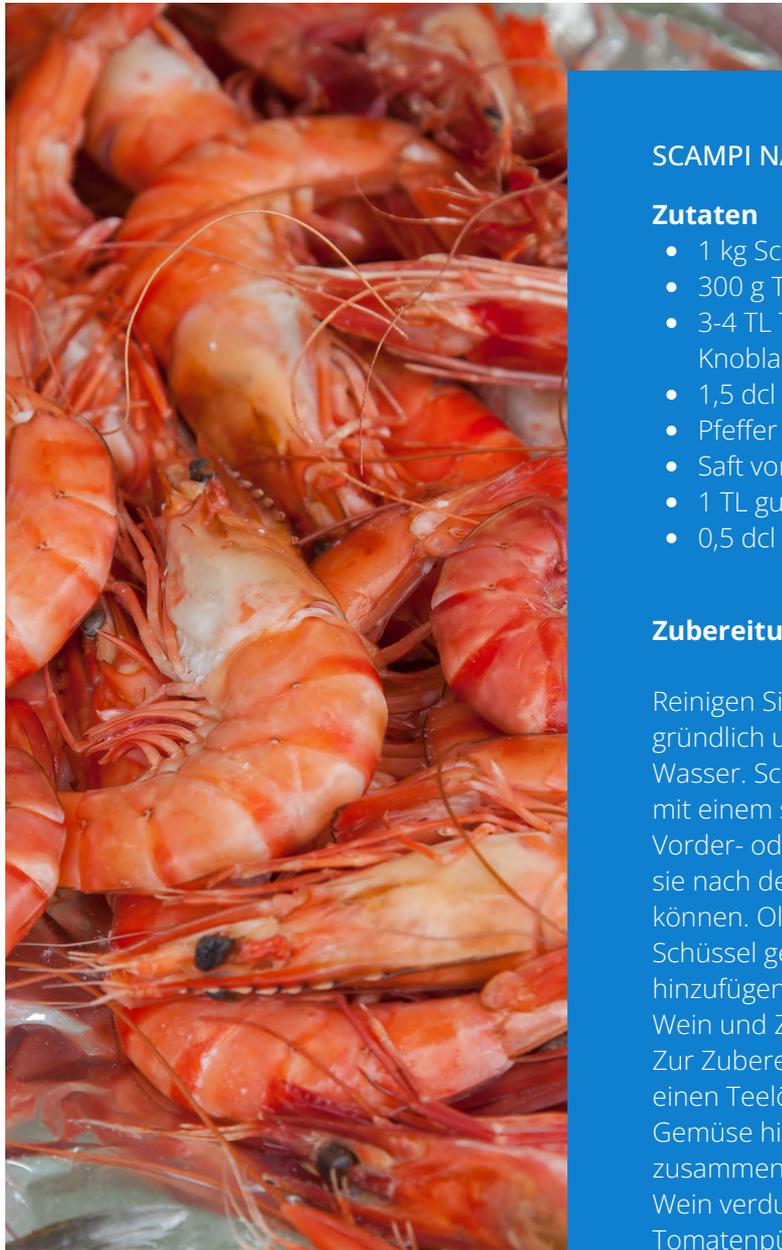
- Korn fünf junger Maiskolben
- ca. 400 g junger Braunbohnen
- 4 große Kartoffeln
- 2-3 Knoblauchzehen, Petersilie
- 2 größere geschälte Tomaten (oder Tomatensoße)
- Geräuchertes Schweinefleisch oder Prosciutto-Knochen
- Salz, Pfeffer, Olivenöl für Schmeer

### Zubereitung

In einem größeren Topf mit Olivenöl fein gehackten Knoblauch und fein gehackten Petersilie kurz anbraten, klein gehackte, gewaschene und geschälte Kartoffeln, junge Bohnen, Maiskorn, geräuchertes Schweinefleisch oder Prosciutto-Knochen und in kleine Stücke geschnittene Tomaten oder Tomatensoße, Salz, Pfeffer, Wasser dazugeben und für 2 bis 3 Stunden kochen lassen. Wenn die »Bobiči« fest gekocht sind, Kartoffeln aus dem Topf nehmen, durchpassieren und wieder in den Topf werfen, um den Eintopf anzudicken.



# SCAMPI NACH BUZARA



## SCAMPI NACH BUZARA

### Zutaten

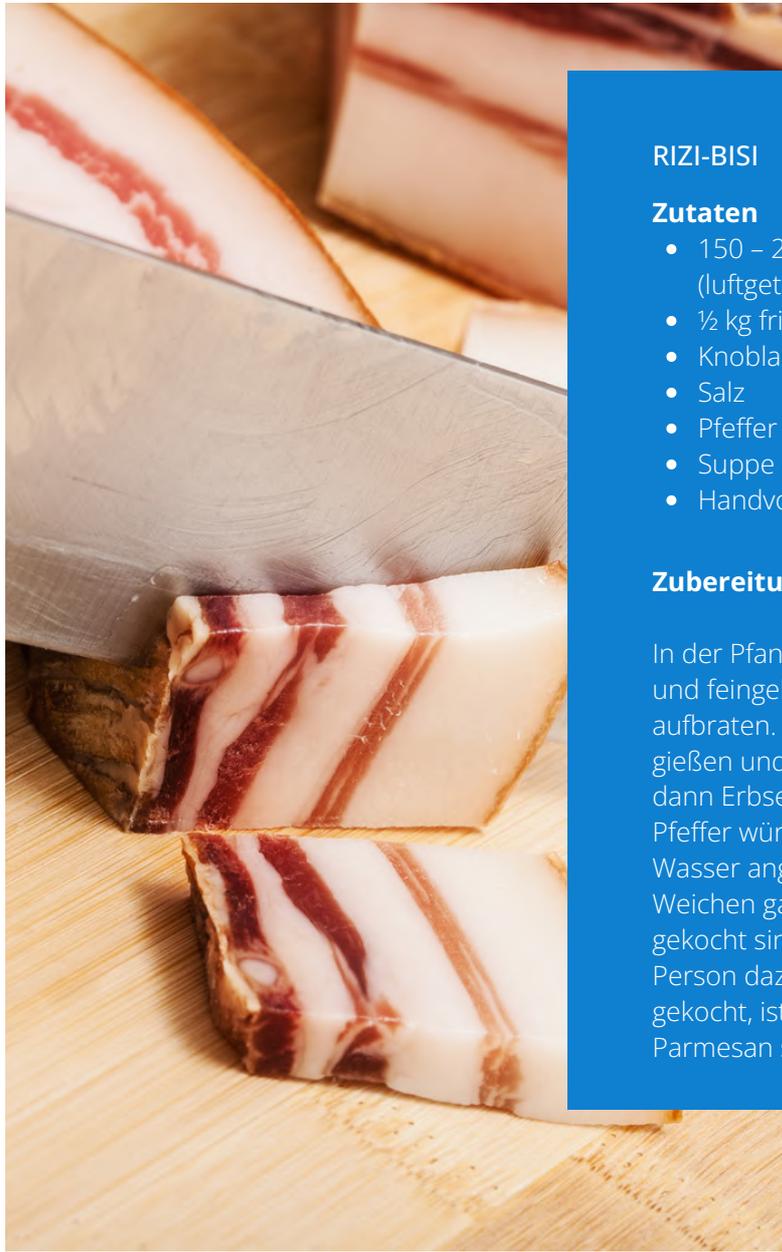
- 1 kg Scampi
- 300 g Tomatenpüree
- 3-4 TL Triester-Sauce (Petersilien-Knoblauch-Öl)
- 1,5 dcl Weißwein
- Pfeffer
- Saft von 1 Zitrone
- 1 TL gut gemahlenes Gemüse
- 0,5 dcl natives Olivenöl

### Zubereitung

Reinigen Sie die Garnelen zunächst gründlich unter fließendem kaltem Wasser. Schneiden Sie die Garnelen mit einem scharfen Messer an der Vorder- oder Rückseite ein, damit Sie sie nach dem Garen leichter öffnen können. Olivenöl in eine breite Schüssel geben und Triest-Sauce hinzufügen. Braten, dann Garnelen, Wein und Zitronensaft hinzufügen. Zur Zubereitung der Suppenbasis einen Teelöffel gut gemahlenes Gemüse hinzufügen und alles zusammen köcheln lassen, bis der Wein verdunstet ist. Dann Tomatenpüree und Paprika dazugeben, abdecken und bei mäßiger Hitze weitere 10 bis 15 Minuten kochen lassen. Mit Nudeln oder Reis servieren.



# RIZI-BISI



## RIZI-BISI

### Zutaten

- 150 – 200 g Pancetta (luftgetrockneter Bauchspeck)
- ½ kg frische Erbsen
- Knoblauch
- Salz
- Pfeffer
- Suppe oder Wasser
- Handvoll Reis pro Person

### Zubereitung

In der Pfanne grobgehackte Pancetta und feingehackten Knoblauch kurz aufbraten. Ein bisschen Wasser dazu gießen und 15 min kochen lassen, dann Erbsen dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Suppe oder Wasser angießen und bis zum Weichen garen. Kurz bevor die Erbsen gekocht sind, Handvoll Reis pro Person dazugeben. Ist der Reis gekocht, ist das Gericht fertig. Mit Parmesan servieren.



# ARTISCHOCKEN



## ARTISCHOCKEN

### Zutaten

- Artischocken
- Olivenöl
- Fein gehackten Knoblauch und Petersilie
- Panierbrösel
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Geputzte, gewaschene und an der Spitzen geschnittene Artischocken ein wenig öffnen und mit der Masse aus Semmelbrösen, fein gehackten Knoblauch, Petersilie, Salz und Pfeffer auffüllen. Artischocken in eine Pfanne mit Olivenöl geben, sie mit Wasser bis  $\frac{3}{4}$  übergießen und in bedeckter Pfanne kochen lassen, bis die Artischocken aufweichen.

Mit Polenta servieren.

