



Novigrader küche - rezepte mit meeresgeschmack



Europska unija





CHE FINO

Für eine gute Gesundheit
essen Sie Fisch in Novigrad

NOVIGRADER KÜCHE - REZEPTE MIT MEERESGESCHMACK



Operativni program
**ZA POMORSTVO
I RIBARSTVO**



Die Erstellung dieser Broschüre wurde von der Europäischen Union aus dem Europäischen Meeres- und Fischereifonds kofinanziert.



Charming Istria

Tourismusverband der Stadt Novigrad-Cittanova
Mandrač 29a,
52466 Novigrad [Istria/HR]
OIB: 87765626651
Tel. ++385 (0)52 757 075
e-mail: info@novigrad-cittanova.hr

Für den Inhalt dieser Broschüre ist ausschließlich der Tourismusverband der Stadt Novigrad – Cittanova verantwortlich.



NOVIGRADER KÜCHE - REZEPTE MIT MEERESGESCHMACK



Die lange Novigrader Fischereitradition ist an jeder Ecke unserer charmanten Stadt sichtbar. Auch in der Gastronomie ist diese Vergangenheit zu erkennen.

Es gibt sie noch: Rezepte für Fischgerichte, die seit Jahrzehnten von Fischern, Hausfrauen und Gastwirten zubereitet werden. Auf diese Weise werden sie vor dem Vergessen bewahrt und dienen als Inspiration für die Speisekarten der Spitzenchefs. Diese Fischspeisen sind Ausdruck unserer gesunden, ausgewogenen mediterranen Ernährung.

Finden Sie heraus, warum man in Novigrad immer mit dem Sprichwort "CHE FINO" isst!

GASTRONOMISCHE TRADITIONEN NOVIGRADS

Unsere Küste ist Teil des einzigartigen Ökosystems der nördlichen Adria, das sich aufgrund seiner ozeanografischen und biologischen Merkmale deutlich vom Rest der Adria unterscheidet. Aufgrund des Süßwasserzuflusses, des spezifischen Strömungsregimes während der Jahreszeiten und der großen Biomasse der Ichthyofauna gilt dieser Meeresabschnitt als eines der produktivsten Gebiete des Mittelmeers. Italienische Flüsse, insbesondere der Po, die durch die fruchtbaren Ebenen fließen, spülen auf ihrem Weg ins Meer Nährstoffe ein. Gemeinsam mit den Meeresströmungen an der Westküste Istriens ermöglichen sie das Gedeihen von Planktongemeinschaften, die die Grundlage des Nahrungsnetzes aller Meeresbewohner darstellen. Das Meer aus grünen Farbtönen, das für die Nordküste Istriens charakteristisch ist, widerspiegelt tatsächlich einen wahren Reichtum an Plankton. Deshalb gibt es an unserer Küste besonders viele Fische und Meerestiere. Dieser Artenreichtum stellt einen wichtigen Teil der lokalen kulinarischen Identität dar. Ohne ihn war das Überleben der Küstengemeinden schon immer undenkbar.

DIE VORTEILE DER MEDITERRANEN ERNÄHRUNG

Eines der wichtigsten Merkmale der nördlichen Adria ist ihre Saisonalität. Sie wird durch einen entscheidenden Wechsel der Wassertemperaturen bestimmt. Das Vorhandensein von kaltem Wasser im Winter und im frühen Frühling ist dabei von besonderer Bedeutung. Solche kälteren Bedingungen lassen die Einordnung der nördlichen Adria zu den sogenannten borealen Meeren zu. Dies sind die Bedingungen, die das Überleben und die Entwicklung von spezifischen Meeresarten ermöglichen. Dazu gehören Plattfische, Jakobsmuscheln und Krebse (Granseola). Daher ist es nicht überraschend, dass wir sie nur in der nördlichen Adria in diesen großen Mengen finden und jagen.

Eine Ernährung, die auf Nahrungsmitteln aus dem Meer basierte, war einst eine Notwendigkeit, da andere Nahrungsquellen nur eingeschränkt zur Verfügung standen. Unsere Vorfahren aßen, ohne es zu wissen, viel gesünder als wir heute, und die Vorteile des Verzehrs von Meeresorganismen – die zu den Grundprinzipien einer mediterranen, ausgewogenen und gesunden Ernährung gehören – wurden erst in den letzten Jahrzehnten wissenschaftlich bestätigt.



DIE FISCHFÜLLE IN NOVIGRAD

Glücklicherweise herrschte in Istrien nie ein Mangel an Fisch und er war für jedermann verfügbar. Die wichtigsten Werte von Lebensmitteln aus dem Meer zeigen sich in der Nährwertigkeit und leichten Verdaulichkeit des Fleisches, dem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren und dem Vorhandensein wichtiger biogener Elemente, die für das optimale Funktionieren des Organismus notwendig sind. Omega-3-Fettsäuren spielen eine grundlegende Rolle bei der Erhaltung der Gesundheit des Körpers, weil sie entzündungshemmend wirken. Da sie im menschlichen Körper nicht selbst synthetisiert werden können, ist es wichtig, sie mit der Nahrung aufzunehmen. Fettsäuren werden in den Meeren ausschließlich von pflanzlichen Organismen, insbesondere Mikroalgen, produziert, die ein wesentlicher Bestandteil des Phytoplanktons sind. Fische, die sich davon ernähren, sind die wichtigste Quelle für Omega-3-Fettsäuren in der menschlichen Ernährung.

Das grundlegende Kriterium für die Einteilung von Fischen in Blau- und Weißfische ist der Anteil des Fettes und deren Verteilung im Körper des Fisches. Blaue Fische sind nämlich fettreicher und Fette werden hauptsächlich in den Körpermuskeln, also im Fleisch, gespeichert, während weiße Fischarten überschüssiges Fett hauptsächlich in der Leber speichern. Aus der Gruppe der Blaufische werden im Gebiet von Novigrad Sardinen, Sardellen, Makrelen, japanische Makrelen, Pelamiden und Blauflossen-Thunfische gefangen. Zu den Weißfischen zählen vor allem Plattfische (Seezungen, Glattbutte und Flundern), zahlreiche Meerbrassenarten wie Doraden, Zahnbrassen, Zweibindenbrassen, Geißbrassen und Rotbrassen sowie weitere Arten wie Wolfsbarsch, Streifenbarben, Meeraale, Drachenköpfe, Petersfische, Seeteufel, usw. Auf jeden Fall sind beide Fischgruppen sowie Krabben, Kopffüßer, Schalentiere, Schnecken und Seeigel eine wichtige Quelle wertvoller Fettsäuren und stellen die Grundlage der mediterranen Ernährung dar.

Neben gesundheitlichen Vorteilen haben Meeresorganismen, insbesondere wenn sie frisch, von einheimischen Fischern gefangen und gut zubereitet sind, einen außergewöhnlichen Geschmack. Heutzutage genießen wir die Vorzüge von Lebensmitteln aus dem Meer leider nicht ausreichend, vor allem aufgrund unseres schnellen Lebensstils. Wir widmen Lebensmitteln, die schon viele Generationen ernährt haben und die aufgrund ihrer zahlreichen Nährwerte und Vorteile für die menschliche Gesundheit sicherlich mehr Respekt verdienen, immer weniger Zeit.

Dr.sc. **Neven Iveša**

“Die wichtigsten Werte von Lebensmitteln aus dem Meer zeigen sich in der Nährwertigkeit und leichten Verdaulichkeit des Fleisches, dem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren und dem Vorhandensein wichtiger biogener Elemente, die für das optimale Funktionieren des Organismus notwendig sind.”

Dr.sc. **Neven Iveša**



AUS DER TRADITIONELLEN NOVIGRADER KÜCHE ODER: AUF DER SUCHE NACH VERGESSENEN REZEPTEN

Die Adria, an deren Küste vor ferner Vergangenheit Novigrad entstand, war schon immer eine Nahrungsquelle für ihre Bewohner. In jenen Zeiten, die sich über Jahrhunderte erstreckten, war das Meer fischreicher als heute. Der Fischfang, eigentlich die Fischwirtschaft, wurde durch technisch unterentwickelte Werkzeuge und durch die Einstellung der Herrscher zum Recht auf Fischfang eingeschränkt. Daher mussten die Einwohner von Novigrad besondere Ideen entwickeln, um mit den Schätzen des Meeres ihren eigenen Nahrungsmittelbedarf zu decken. Alles, was aus dem Meer kommt, kann nämlich gegessen werden, und wir können heute noch erleben, dass sogar aus Meeressteinen eine Suppe zubereitet werden kann.

Bedenken wir, dass die Einwohner unserer Stadt, zumeist waren es Fischer und Bauern, vor nicht allzu langer Zeit noch ein hartes Leben hatten. Sie kämpften täglich um genügend Lebensmittel und auch das Meer bot ihnen alles - Muscheln, Kopffüßer, Fische und vieles mehr. Die Fischer brachten die besten gefangenen Stücke nicht zu ihren Familien, weil sie für den Markt oder den Tisch eines Herren reserviert waren. So blieben für sie häufig nur Stücke von minderer Qualität übrig, um die hungrigen Mägen ihrer zahlreichen Familienmitglieder zu sättigen. Trotzdem wussten einfallsreiche Hausfrauen, wie man bescheidene, aber schmackhafte Gerichte zubereitet, die in unsere einheimische kulinarische Tradition eingingen. Einige dieser Gerichte sind mittlerweile in Vergessenheit geraten oder, besser gesagt, vom Haupttisch entfernt und den Experimentierfreudigen überlassen worden. Andere sind aber auf vielen der heutigen Novigrader Familientische verblieben und manche wurden zu einem unverzichtbaren Angebot unserer Restaurants.

Die lokalen Menüs enthielten schon immer: Gelbstriemenbrassen,

Wolfsbarsche, Großkopfmeeräschen, große Ährenfische, Hornhechte, Sardellen, Igel, Kalmare, Streifenbrassen, Seezungen, Smaris, Marmorbrassen, Haifische, Doraden, Flundern, Napfschnecken, Strandschnecken, Krabben, Taschenkrebse, Rotbrassen, Tintenfische, Makrelen, Sardinen, Anchovis, Bastardmakrelen, Drachenköpfe, Zweibindenbrassen, Streifenbarben, Zahnbrassen... Neben diesen Fischarten, die von einheimischen Fischern gefangen wurden, wird in der Region seit langem auch getrockneter Kabeljau zubereitet. Er kam im 15. Jahrhundert aus Venedig in unsere Region.

"In dem Bemühen, die traditionelle Küche von Novigrad zu enthüllen, wurden wir bei der Suche nach vergessenen Rezepten von Gastronomen und Hausfrauen unterstützt. Sie offenbarten uns den wahren Reichtum des Meeres. Für die Chefs und die Feinschmecker ergaben sich so die raffiniertesten Geschmacksvarianten. Dank ihrer Erinnerungen und ihres Wissens bieten wir Ihnen Rezepte für alltägliche Fisch- und Meeresfrüchtegerichte. Diese Mahlzeiten haben schon Generationen von Einheimischen ernährt."



ISTRISCHER FISCHINTOPF (BRODET)

ZUTATEN:

500 g Drachenkopf, 250 g Seeteufel, 250 g Meeresaal, 150 g Kalmare, 5 Krabben, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 300 g frische Tomaten, 40 g Mehl, 100 ml Weißwein, 1 Bund Petersilie, Lorbeerblatt, Olivenöl, Pfefferkörner, Salz

ZUBEREITUNG:

Mehrere Fischarten gründlich putzen, waschen und bei großen Fischen in Scheiben schneiden. Kalmare putzen, waschen und in große Ringe schneiden. Die Krabben auch waschen und reinigen. Den so vorbereiteten Fisch leicht bemehlen

und in Öl anbraten. Dann die Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden, den Knoblauch schälen und zusammen mit der Petersilie klein hacken. Tomaten in große Stücke schneiden.

In die Pfanne mit den Kalmaren das Krabbenfleisch, Zwiebeln, gehackten Knoblauch, Petersilie, Salz und Pfeffer geben. Alles mit Wasser übergießen, sodass der Fisch bedeckt ist, und bei mäßiger Hitze kochen lassen. Nach etwa einer halben Stunde den Wein zugießen und weitere 30 Minuten kochen und dabei gelegentlich den Topf ohne Rühren schütteln. Zu Brodet wird meistens Polenta serviert.

(ROMANITA MAKIN)

ISTRISCHER FISCHINTOPF (BRODET) AUS GEMISCHTEM FISCH

ZUTATEN:

500 g verschiedene unedle Fische, 400 g Drachenkopf, 300 g Krabben, 300 g Tintenfisch, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 200 g Tomatensoße, 50 ml Weißwein, 40 g Mehl, 1 Bund Petersilie, 1 Löffel Essig, Olivenöl, Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG:

Größere Fische in Stücke schneiden, mit Mehl bestäuben und 15 Minuten leicht anbraten. In einen großen und breiten Topf gerade so viel Olivenöl geben, dass der Boden bedeckt ist. Fein gehackte Zwiebeln in Öl unter Zugabe von gehacktem Knoblauch und Petersilie sowie 200 g mit Wasser verdünnter Tomatensoße dünsten. Krabben, Tintenfisch und gebratenen Fisch hinzufügen und alles bei niedriger Temperatur etwa 40 Minuten kochen. Während des Kochens 50 ml Wein, einen Löffel Essig, Salz und Pfeffer hinzufügen. Die Brühe wird nicht umgerührt, sondern wird der Topf geschüttelt, damit der Fisch ganz bleibt und sich die Gräten nicht lösen. Wenn die Brühe gar ist, mit gehackter Petersilie bestreuen.

(CRISTINA FATTORI)

HAIFISCHINTOPF (BRODET)

ZUTATEN:

1 kg Haifisch, 200 g griffiges Mehl, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 50 g pürierte Tomaten, 50 ml Weißwein, 40 g griffiges Mehl, 1 Löffel Weinessig, eine Prise Petersilie, Olivenöl, Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG:

Den Haifisch in Steaks oder gleich große Stücke schneiden, diese abtrocknen und mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl eingerollte Steaks anbraten und beiseitestellen. In kleine Stücke geschnittene Zwiebel unter Zugabe von gehacktem Knoblauch und Pfeffer andünsten und mit Weißwein bedecken. Wenn der Wein verdunstet ist, die pürierte Tomate und den Weinessig hinzufügen und aufkochen lassen. Gebratene Haifischsteaks im Topf mit gedünstetem Gemüse anrichten, mit Wasser übergießen und bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten garen.

(MARIZA DOBRIVOJEVIĆ)



KABELJAEINTOPF (BRODET)

ZUTATEN:

800 g Kabeljau, 1 kg Kartoffeln,
100 ml Olivenöl, 1 Zwiebel,
2 Knoblauchzehen,
1 Bund Petersilie, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Den getrockneten Kabeljau mindestens einen Tag vor der Verwendung in Wasser einweichen. Danach die Haut und die Knochen entfernen und das Fleisch kochen, bis es weich ist. Das Wasser, in dem es gekocht wurde, für später aufbewahren. Die Zwiebel in kleine Stücke schneiden und in Olivenöl anbraten, bis sie glasig aussieht. Kartoffeln in Scheiben schneiden und auf den Topfboden legen. Das gekochte Kabeljaufleisch auf den Kartoffeln anrichten. Alles mit gehacktem Knoblauch und Petersilie bestreuen und mit Olivenöl und Röstzwiebeln bedecken. Die restlichen Kartoffelscheiben darauflegen und zum Schluss das Wasser, in dem der Kabeljau gekocht wurde, eingießen, damit alles bedeckt wird. Brodet bei schwacher Hitze etwa 45 Minuten lang kochen, bis die Kartoffeln weich sind. Während des Kochens den Topf gelegentlich schütteln, aber nicht umrühren, damit das Fleisch nicht auseinanderfällt. Kurz bevor das

Gericht gekocht ist, es mit Salz und Pfeffer würzen. (MARIO BOLČIĆ)

FISCHSUPPE - MINESTRONE

ZUTATEN:

750 g verschiedene Fische, 300 g Reis, 2 Karotten, 1 Bund Sellerie, Lorbeerblatt, 1 Zweig Rosmarin, Olivenöl, 1 Löffel Zitronensaft, Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG:

Fische reinigen und waschen, dann unter Zugabe von Olivenöl, Lorbeerblatt, Rosmarin, Zitrone, Salz, Pfeffer, Karotten, Sellerie und Reis 40 Minuten garen.

(MARIO BOLČIĆ)

GEKOCHTE KALMARE

ZUTATEN:

750 g Kalmare, 300 g Kartoffel, 3 mittelgroße Karotten, 1 Bund Sellerie, Olivenöl, 3 Knoblauchzehen, 1 Bund Petersilie, Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG:

Größere Kalmare waschen, reinigen und mit Salz in einen Topf mit Kartoffeln, Karotten und Sellerie geben. Im Salzwasser etwa 20 Minuten kochen, und wenn Kalmare und Gemüse gar sind, mit Olivenöl, Knoblauch, Petersilie und etwas Pfeffer würzen.

(MARIZA DOBRIVOJEVIĆ)





GEKOCHTE TASCHENKREBSE

Lebende Krabben in kochendes Wasser legen und sie etwa 20 Minuten lang kochen, bis sie ihre Farbe zu leuchtend rot ändern. Die Schale zerschlagen oder brechen und das Fleisch daraus entfernen. Die Laufbeine in Stücke brechen und das gekochte Fleisch aussaugen. Das Krabbenfleisch wird ohne Gewürze verzehrt.

(ROMANITA MAKIN)

TASCHENKREBS-SALAT

ZUTATEN:

1 kg Taschenkrebse,
3 Knoblauchzehen, Olivenöl,
Zitronensaft, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Lebende Krabben in kochendes Wasser legen und sie etwa 20 Minuten lang kochen, bis sie ihre Farbe zu leuchtend rot ändern. Abgießen, Schale entfernen, Fleisch herausnehmen und als Salat servieren. Mit gehacktem Knoblauch, Pfeffer, Salz, Olivenöl und Zitronensaft würzen.

(ROMANITA MAKIN)

TASCHENKREBSE in Soße

ZUTATEN:

1 kg Taschenkrebse, 250 g frische Tomaten, 50 ml Weißwein, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 1 Lorbeerblatt, Olivenöl

ZUBEREITUNG:

Fein gehackte Zwiebel in Olivenöl anbraten, bis sie glasig wird. Taschenkrebse dazugeben und unter Zugabe von Wasser kochen, bis die Soße fertig ist. ... Knoblauch und Lorbeerblatt hinzufügen sowie geschälte und gehackte Tomaten und Weißwein zugeben. Alles zum Kochen bringen und den Wein verdampfen lassen. Das Gericht wird mit Polenta oder mit Nudeln serviert. (MARIO BOLČIĆ)

MIESMUSCHELN in Soße

ZUTATEN:

1,5 kg Miesmuscheln, 100 ml Weißwein, 50 g pürierte Tomaten, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 1 Bund Petersilie, Mehl oder Semmelbrösel, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Miesmuscheln aus ihren Schalen rausnehmen und sie in Meerwasser waschen. Die Zwiebel in Öl anbraten, bis sie glasig wird. Die Muscheln in denselben Topf geben und alles 15 Minuten schmoren lassen. Gehackten Knoblauch, Mehl oder Semmelbrösel, Tomate, Salz, Pfeffer und Wein hinzufügen und etwa 15 Minuten kochen lassen. Während des Kochens Fischbrühe darübergießen und zum Schluss alles mit gehackter Petersilie bestreuen. (BRUNA KNAPIĆ)

KALMARE in Soße

ZUTATEN:

600 g Kalmare, 50 ml Weißwein, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, Semmelbrösel, 1 Bund Petersilie, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel hacken und anbraten, bis sie gelb wird. Danach die gereinigten, in etwas größere Stücke geschnittenen Kalmaren dazugeben und anbraten, bis sie etwas weicher werden. Gehackten Knoblauch, Petersilie, Pfeffer, Salz und Weißwein hinzufügen und etwa 30 Minuten kochen lassen und mit Fischsuppe oder heißem Wasser begießen. Zum Schluss etwas Semmelbrösel hinzufügen, um die Soße zu verdicken. Statt Semmelbröseln können Sie auch Kartoffeln hinzufügen. Die Soße wird als Dressing für hausgemachte Pasta, Tagliatelle oder Polenta serviert. (ROMANITA MAKIN)

TINTENFISCH-RISOTTO

ZUTATEN:

700 g Tintenfisch, 350 g Reis, 1 Zwiebel, 100 ml Weißwein, 3 Knoblauchzehen, 1 Lorbeerblatt, 1 Bund Petersilie, Zitronensaft, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Gehackte Zwiebel in Öl anbraten, bis sie glasig wird. Den gereinigten, gewaschenen, in Stücke geschnittenen Tintenfisch dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt und Zitronensaft würzen und mit Weißwein übergießen. Nach 15 Minuten Reis hinzufügen, mit der Brühe begießen und kochen, bis der Reis gar ist. Zum Schluss gehackten Knoblauch und Petersilie hinzufügen.

(ROMANITA MAKIN)

GEBRATENE GEISSBRASSEN, RINGELBRASSEN ODER SEEZUNGEN

ZUTATEN:

1 kg Fisch, 2 Esslöffel Olivenöl, wenig Mehl (griffig), Salz

ZUBEREITUNG:

Den Fisch reinigen, waschen, gut abtrocknen, salzen, in Mehl wälzen und in Olivenöl von jeder Seite 2 - 3 Minuten braten. Mit einem Küchenspatel vorsichtig wenden, damit er nicht auseinanderfällt. Zu gebratenen Geißbrassen, Ringelbrassen oder Seezungen serviert man üblicherweise Salzkartoffeln, Kartoffelsalat oder Grünkohl mit Kartoffeln, gewürzt mit etwas Olivenöl. Der Fisch kann auch mit Polenta serviert werden.

(MARIZA DOBRIVOJEVIĆ)

KRAKENSALAT

ZUTATEN:

1 kg Krake, Olivenöl, Weinessig, Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG:

Den Kraken reinigen, waschen und in gerade so viel Salzwasser kochen, dass er bedeckt ist. Er ist gar, wenn er weich ist und die Gabel leicht durch das Fleisch gehen kann, bzw. in etwa zwei Stunden. Den Kraken abkühlen lassen, in Würfel schneiden und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und etwas Weinessig würzen. Vor dem Verzehr eine Weile stehen lassen.

(CRISTINA FATTORI)

NAPFSCHNECKEN

Napfschnecken, von denen es viele auf den Felsen entlang der Küste gibt, können roh mit der Zugabe von Zitronensaft gegessen oder zu Soße verarbeitet werden.

(ROMANITA MAKIN)

STRANDSCHNECKEN

Schnecken werden gereinigt und mit einer Nadel aus dem Haus gezogen. Das Fleisch wird gekocht, abgekühlt und mit Salz, Pfeffer und Zitrone gewürzt.

(ROMANITA MAKIN)



SEEIGEL

Das Fleisch wird aus der Schale mit Stacheln herausgezogen und frisch verzehrt, manchmal unter Zugabe von Zitronensaft. Es kann auch mit Eiern gebraten werden, nur mit Salz gewürzt. (ROMANITA MAKIN)

PANIERTER HAIFISCH

ZUTATEN:

1 kg Haifisch, 4 Eier, Mehl, Semmelbrösel, 20 ml Weißwein, Olivenöl

ZUBEREITUNG:

Vom Hai die Haut entfernen und das Fleisch in etwa 2 cm dicke Steaks schneiden, die in einer Mischung aus Eiern, Mehl und Semmelbröseln unter Zugabe von Wein oder Bier paniert werden. Panierte Steaks in Öl braten.

(MARIZA DOBRIVOJEVIĆ)

SARDINENFRIKADELLEN

ZUTATEN:

1 kg Sardinen, 2 Eier, 20 ml Milch, 4 Knoblauchzehen, 1 Bund Petersilie, 1 Scheibe trockenes Brot, Olivenöl

ZUBEREITUNG:

Sardinen abschuppen, ausnehmen, waschen und von Gräten/Knochen reinigen. Das Fleisch in kleine Stücke schneiden, Eier, Petersilie, Salz, Pfeffer, Knoblauch und eine in

Milch getränkte Scheibe trockenes Brot hinzufügen. Alles gut mischen und Frikadellen formen, die dann in Öl gebraten werden.

(MARIZA DOBRIVOJEVIĆ)

SARDINEN IN SAVOR

ZUTATEN:

800 g Sardinen, 250 ml Olivenöl, 150 ml Weißwein, 2 Zwiebel, 4 Knoblauchzehen, 1 Bund Petersilie, 4 Lorbeerblätter, 1 Zweig Rosemarie, 1 Zweig Zitronenminze, 1 Zitrone

ZUBEREITUNG:

Sardinen abschuppen, ausnehmen, waschen und abtrocknen und einige Minuten in Öl anbraten, damit sie eine hellere Farbe erhalten, aber nicht rot werden und danach auf einem Backblech oder in einem größeren Topf ordnen. Im restlichen Öl die in Ringe geschnittene Zwiebel glasig anbraten, gehackten Knoblauch und Petersilie, Lorbeerblatt, Rosmarin, Zitronenminze, Zitronensaft dazugeben und mit Weißwein übergießen. Ein wenig kochen und, wenn gar, stehen lassen. Zum Schluss über die Sardinen gießen. Sardinen in savor schmecken noch besser, nachdem sie an einem kühlen Ort gelagert waren, wodurch sie auch länger haltbar bleiben. (MARIO BOLČIĆ)



SARDINEN ODER SARDELLEN IM SALZ

ZUTATEN:

5 kg Sardinen oder Sardellen
3 kg grobes Meersalz

ZUBEREITUNG:

Den Fisch abschuppen, ausnehmen, waschen und abtrocknen und roh in einen Behälter aus Kalk geben, dessen Boden mit einer Schicht groben Meersalzes bestreut ist. Auf die gestapelte Fischschicht eine dünne Schicht groben Meersalzes streuen, gerade so viel, dass der Fisch bedeckt ist. Schicht für Schicht stapeln, bis der Behälter bis zum Rand gefüllt ist. Je nach Größe der Öffnung wird eine geformte Holzabdeckung aufgelegt sowie ein Stein obendrauf, um zu verhindern, dass der gesalzene Fisch mit Luft in Berührung kommt. Gesalzener Fisch soll mindestens zwei Monate lang reifen, bevor er serviert wird. Fische werden normalerweise im Herbst gesalzen, damit sie den ganzen Winter über verzehrt werden können. Aus dem Salz genommene Sardinen oder Sardellen müssen nicht gewaschen werden. Man soll sie nur vom Salz abwischen und roh verzehren.

(ROMANITA MAKIN)

HAUSGEMACHTE TAGLIATELLE MIT SALZSARDINEN

ZUTATEN:

250 g Salzsardinen
500 g Tagliatelle, Olivenöl

ZUBEREITUNG:

Gesalzene Sardinen bei niedriger Temperatur schmoren. Wenn sie geschmolzen sind, über die gekochten hausgemachten Tagliatelle gießen und mit Olivenöl würzen. (CRISTINA FATTORI)

BUZARA MIT MIESMUSCHELN

ZUTATEN:

1 kg Miesmuscheln,
5 Knoblauchzehen, 1 Bund Petersilie, 150 ml Weißwein, Olivenöl, Semmelbrösel

ZUBEREITUNG:

Die Muscheln unter fließendem Wasser waschen, gut bürsten und den Bart, mit dem sie an einem Stein oder anderen Muscheln festhalten, entfernen. In einem großen Topf kochen, bis sich die Schalen zu öffnen beginnen. In einen Topf Olivenöl geben und Muscheln, gehackten Knoblauch und Petersilie hinzufügen und mit Semmelbröseln bestreuen. Danach auch Wein hinzufügen und kochen, bis sich alle Muscheln vollständig öffnen. (CRISTINA FATTORI)



SARDINEN IM BACKOFEN

ZUTATEN:

1 kg Sardinen, 3 Knoblauchzehen,
1 Zitrone, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Sardinen waschen, abschuppen und ausnehmen. Sie so in die Auflaufform legen, dass der Boden bedeckt ist. Mit Salz, Pfeffer, Semmelbröseln, gehacktem Knoblauch und Petersilie bestreuen. Zitronensaft und Wasser eingießen. Die Auflaufform abdecken und im Ofen bei 180 °C ca. 30 Minuten backen. Dann den Deckel abnehmen und weitere 15 Minuten backen.

(MARIA FATORIĆ)

SALZSARDINEN-SALAT

ZUTATEN:

500 g Salzsardinen, 1 Zwiebel, Öl, Essig

ZUBEREITUNG:

Salzsardinen auf einem Servierteller anrichten. Mit in Ringe geschnittenen Zwiebeln bestreuen, mit Essig und Öl würzen und vor dem Verzehr eine halbe Stunde ruhen lassen.

(MARIA FATORIĆ)

TINTENFISCH IN UMIDO

ZUTATEN:

800 g Tintenfisch, 1 Zwiebel,
100 ml Weißwein, 1 Löffel pürierte
Tomaten, Salz, Pfeffer, 1 Bund Petersilie,
Olivenöl

ZUBEREITUNG:

Zwiebel in Olivenöl anbraten und, wenn sie glasig wird, gereinigte und gewaschene Tintenfische dazugeben. Brühe, Weißwein und pürierte Tomaten hinzufügen und bei niedriger Temperatur etwa 30 Minuten köcheln lassen. Schließlich Salz, Pfeffer und gehackte Petersilie hinzufügen. Tintenfisch *in umido* wird für gewöhnlich mit Polenta serviert. (VITTORIA NADAL)

BAKALAR NA BIJELO (STOCKFISCH)

ZUTATEN:

ca. 500 g getrockneter Kabeljau
300 ml Olivenöl, 1 Knoblauchzehe,
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Den getrockneten Kabeljau mit einem Hammer schlagen, bis er weich wird und ihn dann tagsüber einweichen lassen. Am nächsten Morgen in klares Wasser geben und weichkochen. Wenn der Kabeljau gar ist, die Knochen und die Haut entfernen, da nur weißes Fleisch verwendet wird. Das Fleisch wird in einer großen Schüssel unter allmählicher Zugabe von nativem Olivenöl extra geschlagen. Es hängt von der Kabeljauart ab, wie viel Öl hinzugefügt werden muss, um die richtige, cremige Konsistenz zu erhalten. Zum Schluss Knoblauch, Salz und Pfeffer einmischen und mit Polenta oder auf Brotscheiben servieren.

(CRISTINA FATTORI)

Mirjan Rimanić





CHEFKÖCHE KOCHEN - FANTASTISCHE, JEDOCH EINFACHE GERICHTE, INSPIRIERT VON DER NOVIGRADER TRADITION

Fantastische kulinarische Kreationen der berühmten Chefs entstehen durch das Projekt Novigrad CHE FINO, das darauf abzielt, gesunde und köstliche Lebensmittel aus der Adria zu fördern. Der Zusatzwert des Projekts liegt darin, dass unsere Spitzenköche erstaunliche, von der Tradition inspirierte Gerichte präsentieren, die jeder zubereiten kann. Die Chefs zeigen mit ihren fantasievollen Rezepten, wie gesunde und hochwertige Lebensmittel aus der Adria auf einfache Weise zubereitet werden können und dies mit dem Ziel, Fisch und Meeresfrüchte häufiger auf unseren Tischen zu haben.

MATTEA BELETIĆ bereitete zwei Gerichte zu und stellte vor, wie man Fisch und Kopffüßer roh, daher ohne Wärmebehandlung, zubereiten kann, wobei sie Wolfsbarsch und Kalmare verwendete. Mit erstaunlichen Fähigkeiten im Filetieren und Schneiden, aber auch mit Sparsamkeit, bereitete sie aus einem Kilo Wolfsbarsch ein Zwei-Gänge-Menü für die ganze Familie zu und empfahl somit eine gastronomische Spezialität eines weithin bekannten Novigrader Restaurants für ein besonderes Familienessen.

MARKO BOTIĆ liebt es, mit herausfordernden Zutaten zu spielen und Gerichte zuzubereiten, die Tradition und Fusion verbinden. Ihm ist es wichtig, dass die Zutaten frisch, wild und ausgefallen sind und er kombiniert gerne mediterrane und kontinentale Küche. Für seinen Tisch in Novigrad bereitete er ein "Fleischsteak aus dem Meer" zu, bei dem es sich eigentlich um ein



Thunfischsteak handelt, das mit geröstetem Fenchel und Ricotta-Rucola-Creme serviert wird. Er brachte ein weiteres wunderbares kulinarisches Erlebnis auf den Tisch und zeigte, wie man einen Kraken zu Hause ganz einfach so zubereitet, dass er zu einer echten gastronomischen Delikatesse wird.

IVAN ERGOVIĆ beschäftigte sich mit der Zubereitung von Hai und Streifenbarbe. Dieser ausgezeichnete und gesunde Fisch, den es in unserem Meer reichlich gibt, wird leider zu Hause und in Restaurants selten zubereitet. Dass sich das ändern kann, hat dieser Spitzenchef bewiesen, der zwei moderne, von der Tradition inspirierte Gerichte auf den Tisch bringt und diesen Fisch mit Gemüse der Saison kombiniert.

MARINA GAŠI ist eine weithin bekannte Chefin, deren Rezepte und kulinarische Kreationen begeistern und motivieren. Die Hauptfigur ihrer Novigrader kulinarischen Geschichte ist die Sardine, die sie als Königin des Meeres bezeichnet und oft roh oder thermisch verarbeitet zubereitet. Sie zeigte, wie man aus wenigen Sardinen eine kostengünstige, jedoch hervorragende Soße für hausgemachte Tagliatelle schafft und wie man aus diesem hervorragenden, gesunden blauen Fisch, der alle Aromen des Meeres auf den Tisch bringt, ein Tatar zubereitet.

DAVID SKOKO ein berühmter Chef und langjähriger Mentor der Köche in Novigrad, wahrscheinlich der größte kroatische Förderer von Fisch- und Meeresfrüchtegerichten, betont, dass er in Novigrad besonders gerne kocht. Der Chefkoch David Skoko, Sohn eines Fischers, bereitete mit Seeszunge, Pilgermuscheln und Jakobsmuscheln zwei unverwechselbare und einfache Spezialitäten zu.



1. **Mattea Beletić**

Rohe und gebackene Kalmare mit aromatisierter Polenta

WEIN trockener Muskat

AROMATISIERTE POLENTA

ZUTATEN:

0,5 l Wasser
2 Lorbeerblätter
60 g Polenta
40 g Parmigiano Reggiano
1 Teelöffel Salz, 5 g Butter

ZUBEREITUNG:

Lorbeerblätter in einem Einweg-Teebeutel in kochendes Salzwasser mit Butter geben. Nach und nach die Polenta hinzufügen und 20 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Gegen Ende Käse hinzufügen und weitere zwei Minuten verrühren. Wenn Polenta fertig ist, den Beutel mit dem Lorbeerblatt herausnehmen und Polenta in einer breiten und flachen Schüssel abkühlen lassen, damit sie in Würfel geschnitten werden kann.

Rohe Kalmare

ZUTATEN:

250 – 300 g Kalmare (2 Stück)
1 dcl Olivenöl
1 – 2 Teelöffel Salz
Pfeffer nach Wunsch
Saft von einer halben Zitrone

ZUBEREITUNG:

Kalmare putzen, in dünne Ringe schneiden und mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Zitronensaft würzen. Gut umrühren und mit Polenta servieren.

Gebackene Kalmare

ZUTATEN:

250 – 300 g Kalmare (2 Stück)
ein paar Tropfen Olivenöl
Salz nach Wunsch

ZUBEREITUNG:

Kalmare putzen, in dünne Ringe schneiden und in einer erhitzten Pfanne oder auf dem Grill vier Minuten braten. Mit Polenta servieren.



EIN KILO WOLFSBARSCH – ZWEI GERICHTE

WEIN Malvasia

Roher Wolfsbarsch mit wilden Spargeln

ZUTATEN:

1 kg Wolfsbarsch, eine Halbe Zitrone
0,05 l Olivenöl, 20 g Salz, 5 g Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Den Fisch filetieren und das weiße Fleisch aussondern. Den restlichen Fisch für das weitere Gericht mit Gnocchi aufbewahren. Den filetierten Fisch in dünne Stücke schneiden und mit Pfeffer, Salz, Öl und zuletzt Zitronensaft würzen. Als Beilage wilde Spargel zubereiten. Den weichen Teil säubern und zerkleinern, Salz, Olivenöl und etwas Wasser hinzufügen und wie bei der Zubereitung von Frittata blanchieren.



QUELLE

B - VITAMINE

KALIUM

PHOSPHOR

MAGNESIUM

SELEN

VITAMINE D



Gnocchi mit dem Wolfsbarschfilet

FÜR GNOCCHI:

100 g Kartoffeln
1 Ei
35 g Mehl
0,02 l Olivenöl
1 Löffel Salz
5 g Butter
10 g Parmigiano Reggiano

FÜR DIE Soße:

2 dcl Gemüsebouillon
1 Lorbeerblatt
1 Zweig Rosmarin
1 dcl Malvasia
1 Chilischote
Salz nach Wunsch
1 dcl Olivenöl
4 Löffel Parmigiano Reggiano

ZUBEREITUNG:

Die Kartoffelschale mit dem Olivenöl bestreichen und ganze Kartoffeln im Ofen bei 180 °C für etwa 40 Minuten backen, je nach Ofen. Wenn die Kartoffeln fertig sind, schälen, zerquetschen und abkühlen lassen. Salz, Ei, Butter, Olivenöl, Mehl und Käse hinzufügen. Die Mischung kneten, bis sie an den Fingern klebt. Die fertig geknetete Mischung formen und in Gnocchi in der gewünschten Größe schneiden. Die Gnocchi zum Kochen in kochendes Wasser geben und wenn sie an die Oberfläche schwimmen, aus dem Wasser nehmen.

Den vorgereinigten Wolfsbarsch, den wir nicht für Rohkost verwendet haben, in eine Folie mit Salz und Kräutern wie Lorbeerblatt, Salbei und Rosmarin einwickeln und im Backrohr bei 180 °C etwa 20 Minuten kochen, alternativ in einer Pfanne oder auf dem Grill von beiden Seiten braten, etwa 10 Minuten. Wenn der Fisch fertig ist, Gräten entfernen. Gemüsebouillon, Olivenöl, Kräuter, Chilischote, Malvasia und Salz in einen Topf geben und 10 Minuten kochen lassen. Wenn der Wein verdunstet ist, die gekochten Gnocchi in die Soße geben, sowie den gebratenen Fisch und Käse, der dem Gericht nach weiteren 5 Minuten Garzeit eine cremige Konsistenz verleiht.



2.

Marko Botić

Thunfischsteak mit geröstetem Fenchel und Ricotta-Rucola-Crème

WEIN Teran

ZUTATEN:

500 g frischer Thunfisch
1 kg Fenchel
300 g Ricotta
100 g Rucola
Salz, Pfeffer
Olivenöl

ZUBEREITUNG:

Den Thunfisch in kleinere Stücke schneiden (Steaks) und mit Salz und Olivenöl würzen. Den Fenchel in gleich große Stücke schneiden und bei schwacher Hitze in einer Pfanne braten. Ricotta und Rucola in einem Mixer zu einer cremigen Masse verarbeiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Thunfisch von allen Seiten anbraten und wie Tagliata schneiden. Auf einem Teller den gerösteten Fenchel auf die Ricotta-Rucola-Creme legen und den Thunfisch obendrauf.

QUELLE

D
VITAMINE





Lila Krake, mariniert in Lila Kohl und Rotwein

WEIN Malvasia

ZUTATEN:

1,5 kg frischer Krake
300 g Lila Kohl
3 dcl Rotwein
1 dcl Weinessig
1 Knoblauchzehe
3 Eigelb
3 dcl Olivenöl
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Den Kraken putzen, waschen und mit Zitrone, Salz und Olivenöl kochen. Während der Krake kocht, die Marinade vorbereiten. Rotkohl reiben, Rotwein und Weinessig hinzufügen. Den gekochten Kraken abtropfen, ihn mit Marinade bedecken und einige Stunden lang so stehen lassen, damit er die Marinade aufnehmen kann. Das Eigelb vorsichtig verrühren und nach und nach Olivenöl und gehackten Knoblauch hinzufügen, um Mayonnaise herzustellen. Den abgekühlten, in kleinere Stücke geschnittenen Oktopus mit Knoblauchmayonnaise und Olivenöl servieren.

QUELLE

B12

D
VITAMINE



3.

Ivan Ergović

Streifenbarbe in Polenta mit Zucchini-Spaghetti

WEIN Pinot bianco

ZUTATEN:

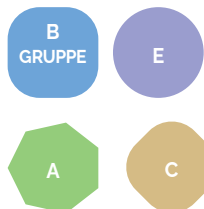
1 kg Streifenbarbe
 1 kg Zucchini
 30 g Polenta
 20 g Semmelbrösel
 2 – 3 Chilischoten
 100 g Schalotte
 2 dcl Olivenöl
 20 g Butter
 4 g Salz
 2 g Pfeffer
 Öl zum Braten

ZUBEREITUNG:

Streifenbarben reinigen, filetieren, die Gräten entfernen und mit Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen. Zucchini gut waschen und nur den grünen Teil auf einer Küchen Mandoline in Spaghettiform reiben. Den weißen Teil der Zucchini in Würfel schneiden und mit Schalotten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Butter hinzufügen und mit einem Stabmixer zu einer Creme mixen und danach Semmelbrösel zum Andicken hinzufügen. Zucchini-Spaghetti kurz in Olivenöl anbraten und fein gehackte kernlose Chilischoten hinzufügen. Die Streifenbarbe-Filets in Polenta wälzen und in Öl leicht anbraten. Die Zucchini-creme auf den Teller legen, dann die Zucchini-Spaghetti und zum Schluss die gebratenen Filets.

QUELLE

VITAMINE



Knuspriger Hai mit Blumenkohl-Duett

WEIN Merlot

FISCH IST
AUCH EINE
REICHHALTIGE
TAURIN QUELLE IN
DER NAHRUNG



ZUTATEN:

1,2 kg Haifisch
1 kg Blumenkohl
200 g Spinat
2 Eier
100 g Cornflakes
20 g Sesam
40 g Mehl
2 dcl Olivenöl
20 g Butter
6 g Salz
2 g Pfeffer
2 g Kurkuma
1,4 l Milch

ZUBEREITUNG:

Den Blumenkohl halbieren und von jeder Seite ein 1,5 cm dickes Stück abschneiden (4 Stück), diese mit Gewürzen und Olivenöl bestreichen, auf ein Backblech mit Backpapier legen und im Ofen bei 220 °C goldbraun backen. Ab und zu mit Öl einpinseln. Den restlichen Blumenkohl in Milch und Wasser kochen. Reinigen Sie den Hai und schneiden Sie ihn in Stäbchen. In Mehl, Eiern und Cornflakes mit Sesam wälzen. Die Stäbchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Backofen bei 180 °C goldbraun backen. Den gekochten Blumenkohl abseihen und mit einem Stabmixer unter Zugabe von Salz und Butter mixen. Olivenöl und Spinatblätter in eine erhitzte Pfanne geben und kurz anbraten. Zum Servieren eine Portion gerösteten Blumenkohl auf den Teller legen und obendrauf die Blumenkohlcreme, den Spinat und zuletzt den panierten gebratenen Hai.



4.

Marina Gaši

Sardinen-Tatar

WEIN Pinot gris

ZUTATEN:

- 1kg Sardinen
- 1 kleine Schalotte
- Olivenöl
- Curry, Ingwerpulver, 1 Chilischote
- Sojasauce

ZUBEREITUNG:

Die Sardinen unter kaltem Wasser reinigen und das Fleisch von der Haut trennen. Gut abtropfen lassen und mit einem Messer hacken. Die Sardinen in eine Schüssel geben und mit Salz und Olivenöl würzen. Schalotte, Chilischoten, Sojasauce, Curry und Ingwer hinzufügen. Mit einer Gabel gut vermischen und eine Weile stehen lassen. Mit fein geröstetem Brot servieren.

QUELLE

EINE KALZIUM





Pasta mit Sardinen

WEIN Malvasia

FÜR DEN TEIG:

500 g Mehl (80 % glatt, 20 % griffig)
8 Eigelb, 1 ganzes Ei

ZUBEREITUNG:

500 g Mehl mit 8 Eigelb, einem ganzen Ei und etwas Salz verkneten. Den Teig gut durchkneten und eingewickelt eine Stunde lang im Kühlschrank liegen lassen. Den Teig in die gewünschte Form ausrollen, z. B. Tagliatelle.

FÜR DIE Soße:

300 g Sardine
Olivenöl
Rum
Knoblauch
1 Chilischote
Butter
Salz

UNGESÄTTIGTE
OMEGA-3-
FETTSÄUREN

ZUBEREITUNG:

Die Sardinen unter kaltem Wasser reinigen und das Fleisch von der Haut trennen (das gleiche Verfahren wie im vorherigen Rezept). Olivenöl in eine tiefe Pfanne geben. Gehackten Knoblauch, gereinigte Filets und etwas Chili in erhitztes Öl geben. Wenn der Knoblauch zu duften anfängt, etwas Rum hinzufügen, und wenn der Alkohol verdunstet ist, etwas Wasser, in dem Pasta gekocht wurde, und etwas Butter dazugeben. Die gekochte Pasta in die Soße einmischen und servieren.





5.

David Skoko

Linguine mit kleinen Pilgermuscheln und Jakobsmuscheln

WEIN Sekt

ZUTATEN:

- 1,5 kg Pilgermuscheln
- 10 Jakobsmuscheln
- 50 g Butter
- 1,5 dcl Olivenöl
- 1 dcl Malvasia
- frischer Thymian
- 50 g Semmelbrösel
- 400 g Linguine Nudeln
- 2 Chilischoten
- Petersilienzweig
- 3 – 4 Knoblauchzehen

ZUBEREITUNG:

Pilgermuscheln in einen Topf mit etwas Wasser geben und kochen, bis sich die Schalen öffnen. Nach dem Kochen die Pilgermuscheln reinigen, indem der Muschelkörper aus der Schale genommen und der Darm getrennt wird, um den Schlamm zu entfernen, der sich in den Schalen ansammeln kann. Das gereinigte Fleisch beiseitelegen und ein Dutzend Schalen für die Dekoration beim Servieren aufbewahren. Ein paar Jakobsmuscheln aufmachen und in Butter sautieren. Wasser für die Nudeln sieden. Knoblauch und Petersilie hacken und in Olivenöl etwas anbraten. Wein hinzufügen und wenn der Wein verdunstet ist, mit Thymian würzen und ein wenig Wasser eingießen, in dem Nudeln gekocht wurden. Fügen Sie zwei Prisen Semmelbrösel hinzu, um die Soße zu verdicken. Die gekochten Linguine in den Pilgermuschel-Soße geben. Sautieren, bis alles gut vermischt ist und mit Schalen, frisch gehacktem Chili, gehackter Petersilie und Jakobsmuschelfleisch garnieren.

QUELLE

B12

JOD

Seezunge in bianco mit Blattkohl, Mandelcreme und Chips aus Seezungeflossen

WEIN Malvasia



ZUTATEN:

1 kg Seezunge
500 g Blatt- oder Grünkohl
300 g Mandeln
3 Knoblauchzehen
100 g griffiges Mehl
100 g Frühlingszwiebel
100 g Cherry-Tomaten
50 g Butter
1 dcl Weißwein
Salz, Pfeffer
1,5 dcl Olivenöl
Majoran, Rosmarin

REICH AN
PROTEINEN

ZUBEREITUNG:

Den Seezungen die Haut, die Seitenflossen, die Eingeweide und den Kopf mit einer Schere entfernen. Die Seitenflossen salzen, bemehlen und in tiefem Öl anbraten. Blatt- oder Grünkohl und Kartoffel kochen, abtropfen lassen und in mit Knoblauch gewürztem Olivenöl sautieren. In einem Standmixer aus geschälten Mandeln, Knoblauch, Majoran, Salz, Pfeffer, etwas Wasser und etwas Öl eine Creme herstellen. Gereinigte und portionierte Seezungen mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl bestäuben und in eine Pfanne mit erhitztem Olivenöl geben. Von beiden Seiten kurz anbraten und den Weißwein in die Pfanne einschenken. Sobald der Alkohol verdunstet ist, Butter hinzufügen und mit Fischbrühe aufgießen. Frühlingszwiebeln, Kirschtomaten und Rosmarin dazugeben und mit einem Löffel leicht über die köchelnden Filets die Brühe nach Bedarf gießen. Wenn der Fisch fertig ist, den Kohl in einem tiefen Teller servieren, die Filets darauf legen, mit Hilfe eines Spritzbeutels die Creme hinzufügen und die Flossenchips in die Crème einstecken. Die reduzierte Soße darübergießen und mit ein paar Tropfen Olivenöl beträufeln.

DANKESCHÖN

Wir bedanken uns bei allen Autorinnen und Autoren der Rezepte:

Mariza Dobrivojević, Mario Bolčić, Romanita Makin, Bruna Knapić, Marija Fatorić, Vittorija Nadal und besonders bei Cristina Fattori, der Vorsitzenden der Gemeinschaft der Italiener in Novigrad – Cittanova, die uns ihre eigenen Rezepte geschenkt und sehr beim Sammeln der anderen geholfen hat.

Wir danken Mirjan Rimanić für die Erforschung der Novigrader kulinarischen Tradition und die Gespräche mit den Autoren der Rezepte sowie dem Dr.sc. Bioing. Neven Iveša und der Ernährungswissenschaftlerin Željka Peršurić für die professionelle Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Vielen Dank an die Spitzenköche und die Restaurants, in denen sie arbeiten, für ihre großzügige Hilfe bei der Zubereitung und Präsentation von Gerichten, die von der Novigrader Tradition inspiriert sind.: Mattea Beletić – „Damir i Ornella“, Marina Gaši – „Marina“, David Skoko – „Batelina“ und das Projekt „Fischerssohn“, Ivan Ergović – „Bucolaj“ und Marko Botić – das Unternehmen Aminess, das Restaurant „Half 8“.

Wir bedanken uns auch bei den Restaurants „Oliveto“ im Aminess Maestral Hotel und „Loop“ im Aminess Maravea Camping Resort, in denen die Aufzeichnung der Zubereitung von Gerichten realisiert wurde. Ebenfalls danken wir Andrea Paljuh (Istra Wine), der bei der Auswahl der Weine, die gut zu den Gerichten der fünf Spitzenköche passen, mitgeholfen hat. Wir möchten uns weiter bei der Fischerei Mia in Novigrad, der Fischerkooperative Istra (Labinci) und den Fischern Saša Burić, Besim Topić und Robert Krevatin für die Fischversorgung bedanken. Wir danken Daniel Radojković (Tar) für das Kochen auf dem Schiff „Galeb“ und dem Fotografen Neven Jurjak für das Fotografieren der Gerichte. Vielen Dank an Pino und Terezija Ružić von Rose Art Production (Kaštelir), mit deren Hilfe wir wunderschöne Orte zum Kochen auswählen konnten.

Konzept und konzeptionelle Gestaltung – Snježana Hladni

Realisierung – Mara d. o. o., Pula

Auflage – 150 Exemplare