

Zu Tisch: Süd-Dalmatien

 arte.tv/de/articles/zu-tisch-sued-dalmatien

Die Rezepte der Sendung



Brodet sa srdelama (Brodet mit Sardellen)

Zubereitungszeit: 30 Minuten

4 Portionen

Brodet ist ein Eintopf, der mit verschiedenen Fischarten, Olivenöl, Zwiebeln und Tomaten zubereitet wird.

Tipp: Damit die Fische nicht auseinanderfallen gibt man etwas Essig in den Sud. Dadurch wird das Fleisch fester.

ZUTATEN

- 1000 g Sardellen
- 300 g Zwiebeln
- 5 mittelgroße Knoblauchzehen
- 200 g Tomaten
- 20 g glattblättrige Petersilie
- 10 g Basilikumblätter
- 100 ml Olivenöl
- 50 ml Essig
- 200 ml Weißwein
- 10 ml Wasser
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

Sardellen ausnehmen, Kopf abnehmen und mit kaltem Wasser gut ausspülen. Die Zwiebeln abziehen, grob hacken und kurz im Olivenöl andünsten. Die grob gezupfte Petersilie und den abgezogenen, klein geschnittenen Knoblauch hinzugeben.

Die Tomaten würfeln und mit den Basilikumblättern dazugeben. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und für etwa 20 Minuten unter ständigem Rühren leicht köcheln lassen.

Essig hinzufügen und anschließend die ausgenommenen Sardellen dicht nebeneinander auf das Gemüsebeet legen.

Vorsichtig mit Wein und Wasser begießen, so dass der Fisch leicht bedeckt ist. Weitere 15 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Damit die Fische nicht zerfallen, auf keinen Fall rühren, nur gelegentlich den Topf bewegen.

Als Beilage empfehlen sich kross gebackene Brotwürfel oder Polenta.

Skarpina pod pekom (Drachenfisch unter der Peka)

Zubereitungszeit: 150 Minuten

4 Portionen

Peka (ispod peke - unter der Glocke) steht für ein Gericht, das jeder Dalmatienurlauber auf vielen Speisekarten traditioneller Restaurants und Konobas (einheimische Lokale) entdecken kann.

Tip: Dieses einfache Gericht lebt von der Qualität der Zutaten. Man sollte auf frisches Gemüse und hochwertigen Fisch achten. Ein Schuss trockener Weißwein verleiht dem Gericht ein besonderes Aroma.

ZUTATEN

- 1500 g Drachenfisch
- 1000 g Kartoffeln
- 200 g Zwiebeln
- 10 Knoblauchzehen
- 300 g Tomaten
- 10 g Rosmarin
- 3 Lorbeerblätter
- 60 g glattblättrige Petersilie
- 30 g Oreganoblätter
- 100 ml Weißwein
- Salz
- Olivenöl (zum Einfetten)

ZUBEREITUNG

Den Fisch entschuppen, ausnehmen und gut ausspülen. Anschließend außen und innen gut salzen.

Die Kartoffeln schälen, die Zwiebel abziehen und alles in Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen ebenfalls abziehen und in feine Blättchen schneiden.

Bräter mit Öl einfetten und den Fisch in die Mitte legen. Tomaten-, Kartoffel- und Zwiebelstücke, sowie die Knoblauchblättchen gleichmäßig um den Fisch verteilen.

Dazwischen die Petersilie, die Lorbeerblätter und den Rosmarin legen und mit Weißwein begießen.

Den geschlossenen Bräter in den Ofen geben und das Gericht bei 200 Grad ca. eine Stunde garen. Der Deckel soll bis zum Servierzeitpunkt nicht abgenommen werden.



Drachenfisch unter der Peka / Rascasse sous la cloche

Sipa sa slanutkom (Tintenfischsalat mit Kichererbsen)

Zubereitungszeit: 1 Stunde

4 Portionen

Es ist ein leichter sommerlicher Salat, der auch mit Oktopus zubereitet werden kann.

Tipp: Tintenfische und Oktopusse werden beim Kochen richtig zart, wenn sie vor dem Kochen tiefgefroren werden.

ZUTATEN

- 200 g gekochten Tintenfisch
- 200 g gekochte Kichererbsen
- 100 g Zwiebeln
- 50 g eingelegte Kapern
- 10 ml Olivenöl
- 5 g glattblättrige Petersilie
- 5 ml Weinessig
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Kichererbsen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag in frischem Wasser mit einem Löffel Olivenöl weich kochen.

Den Tintenfisch kochen bis er weich ist und anschließend abkühlen lassen. Die abgezogenen Zwiebeln und den Tintenfisch in kleine Würfel schneiden. Petersilienblätter fein hacken. Alles mischen, Kapern hinzufügen und mit Olivenöl, Weinessig, mit Salz und Pfeffer würzen.



Tintenfischsalat mit Kichererbsen / Salade de seiches aux pois chiches

Kolac od rogaca (Johannisbrotkuchen)

Zubereitungszeit: 70 Minuten

20 Portionen

Johannisbrotkuchen ist in Dalmatien ein beliebter Kuchen. Für alle, die keine Schokolade essen dürfen oder wollen, ist er eine gute Alternative zum Schokoladenkuchen.

Tipp: Geriebener Apfel und Marmelade machen den sonst recht süßen und trockenen Teig saftiger und geben ihm eine feine säuerliche Note. Wer keine frischen Johannisbrotschoten hat, kann sie durch fertiges Johannisbrotmehl ersetzen.

ZUTATEN

- 200 g Margarine
- 3 mittelgroße Eier

- 200 g Zucker
- 12 g Vanillezucker
- 200 g Johannisbrotschoten (alternativ Johannisbrotmehl)
- 200 g Weizenmehl
- 12 g Backpulver
- 400 ml Milch
- 240 g Apfel
- 50 g Bitterorangenmarmelade
- 15 g ungesüßten Kakao

ZUBEREITUNG

Johannisbrotschoten entkernen und fein mahlen.

Eier trennen und das Eiweiß zu einem festen Eischnee mixen.

Den Zucker, Vanillezucker und das Eigelb schaumig rühren. Milch, Margarine, gesiebt und mit dem Backpulver vermischtes Mehl hinzu geben. Anschließend das Johannisbrotmehl unterrühren und den Eischnee vorsichtig unterheben. Die Äpfel schälen, entkernen und klein reiben. Dann zur Masse hinzugeben. Sollten die Äpfel beim Reiben viel Flüssigkeit verlieren, diese nicht mit in die Masse geben. Am Ende noch Orangenmarmelade und Kakao hinzumischen.

Eine eckige Kuchenform (43 x 29,5 x 10,5 cm) einfetten und mit Mehl bestäuben. Die Masse darin verteilen und bei 200 Grad zirka 30 Minuten backen.

Den Kuchen in Würfel schneiden, mit Puderzucker bestäuben und servieren.

Makarule sa kozjim sirom (Makarule mit Ziegenkäse)

Zubereitungszeit: 120 Minuten

4 Portionen

Makarule ist eine traditionelle Nudelart von der Insel Mljet. Sie werden entweder über eine spezielle Nadel oder einfach zwischen den Händen gerollt bis zirka 10 Zentimeter lange ‚Fäden‘ entstehen.

Makarule serviert man mit Ziegenkäse und kross gebratenem Knoblauch.

Tipp: Je reifer der Ziegenkäse ist, desto besser eignet er sich für die Makarule.

ZUTATEN

Für den Teig

- 1000 g Weizenmehl
- 1 mittelgroßes Ei
- 500 ml lauwarmes Wasser
- Salz

Für die Sauce

- 200 ml Olivenöl
- 8 mittelgroße Knoblauchzehen
- 400 g reifen Ziegenkäse

ZUBEREITUNG

Das Weizenmehl mit dem Ei, Wasser und etwas Salz zu einem glatten Teig verrühren. Der Teig ist fertig, wenn er nicht mehr an den Händen kleben bleibt und eine glatte Oberfläche bekommt. Er darf weder zu fest noch zu weich sein. Den fertigen Teig abdecken und eine halbe Stunde ruhen lassen.

In der Zeit die Knoblauchzehen abziehen, in dünne Blättchen schneiden und den Ziegenkäse grob raspeln.

Vom Teig kleine Portionen entnehmen und auf bemehltem Brett zu einer fingerdicken Rolle ausrollen. Daraus dünne Bänder ausschneiden. Diese so lange zwischen den Händen rollen, bis eine einigermaßen gleichmäßig dicke und zirka 10 Zentimeter lange Teigrolle entsteht. Die leicht angetrockneten Rollen werden im Salzwasser al dente gekocht.

In der Zwischenzeit den Knoblauch im Olivenöl goldbraun braten. Die fertigen Nudeln werden zusammen mit dem Knoblauch, dem Olivenöl und dem Ziegenkäse schichtweise in eine Servierschüssel gefüllt und zum Schluss mit einer Schicht Käse bedeckt. Sofort servieren.

Dazu passt hervorragend ein guter, trockener Rotwein.



Makarule mit Ziegenkäse / Gratin de macaronis frais au fromage de chèvre

