

Montenegro

Durmitor-Region/ Tara-Schlucht

Wild und majestätisch ist die Natur des Durmitor-Gebirges im Norden Montenegros. Weite Almen ziehen sich in sanften Wellen durch die Hochtäler. Berge, deren Felsen gefaltet sind wie ein Stück Papier, zeigen deutliche Spuren der Jahrmillionen lang wirkenden Urgewalt der Erde. Viele tosende Flüsse haben ihr Bett tief in dieses Berggestein gegraben. Die bekannteste dieser Schluchten ist die Tara-Schlucht, die nach dem Grand Cañon in Colorado die zweitgrößte Schlucht der Erde ist.

Die Durmitor-Region ist bekannt für ihre freundlichen Bewohner, ihre unberührte Natur und die gesunde, ökologische Nahrung. Hier, auf einem kleinen Hügel mit traumhaftem Blick auf den smaragdgrünen Fluß wohnt der 42-jährige Goran Lekovic mit seiner Familie. Goran ist der einzige in der Gegend, der nach der jahrhundertealten Tradition Flöße baut und damit Touristen durch die Tara-Schlucht fährt. Wegen der unberechenbaren Stromschnellen sind die Fahrten anstrengend und gefährlich.



Doch der Fluß ist Gorans Leben und seine große Liebe.



In den kleinen Buchten, dort wo der Fluß etwas breiter ist und ruhiger fließt, macht Goran mit seinen Passagieren Pause. Während der Angelsaison gibt es dann gleich am Ufer gegrillte Wildforellen aus dem Fluß. Ansonsten fährt der Flößer seine Gäste nach der Tour zu sich nach Hause, wo seine Frau Vida schon lokale Spezialitäten vorbereitet hat: verschiedene Fleischsorten vom Grill, *Pita* mit Käse, manchmal auch *Cicvara*, eine Polenta aus

Gerstenmehl, die mit viel Rahm gekocht wird.



Cicvara

Gerstengrießpolenta mit Sahne

Ein sehr ursprüngliches Gericht, wie man es noch vor hundert Jahren in der ländlichen Küche fast ganz Europas fand. Die besonders fetthaltige Sahne ist das Außergewöhnliche an *Cicvara*.

Für 4 Portionen:

500 g Crème double,
400 g Gerstengrieß (ersatzweise Mais- oder Weizengrieß),
7 EL Sauermilch,
100 g kräftiger Reibekäse

Die Sahne in einem großen, schweren Topf in 250 ml Wasser aufkochen. Unter ständigem Rühren nach und nach den Grieß einrieseln lassen, aufkochen und solange rühren, bis sich die Masse vom Topfrand löst und sich das Fett absondert. Sauermilch und Käse dazugeben und rühren, bis der Käse geschmolzen ist.



Tip:

- Grieß immer unter ständigem Rühren in die heiße Flüssigkeit einrieseln lassen. So vermeidet man die Klümpchenbildung.

Pita

Teigschnecke mit einer Füllung aus Schafskäse

Die *Pita* ist die montenegrinische Version des Strudels – hier nicht mit einer süßen Füllung aus Äpfeln oder Quark, sondern mit pikantem Schafskäse. Gebäck aus dünn ausgezogenem Teig kam aus der hoch entwickelten türkischen Küche nach Südost- und Westeuropa.

Für 2 Pitas:

Teig:

2 kg zimmerwarmes Mehl,
2 EL Salz,
1 l lauwarmes Wasser,
geschmacksneutrales Pflanzenöl

Füllung:

500 g Schafskäse,
3 Eier,
4-5 EL saure Sahne



Aus dem gesiebten Mehl, Salz und Wasser einen glatten, seidigen Teig kneten. Kneten Sie den Teig kräftig und gründlich mindestens 15 min durch. Nur dann entwickelt sich ein zäher Teig, den Sie später ganz dünn ausziehen können. Sollte der Teig zu trocken sein, etwas Wasser, sollte er zu feucht sein, etwas Mehl beim Kneten zugeben.

In zwei gleich große Kugeln teilen, diese mit Öl bestreichen und abgedeckt mindestens 30 min unter einer angewärmten Schüssel ruhen lassen, damit der Teig seine Spannung verliert und sich ausziehen lässt.

Man bereitet die beiden *Pitas* nacheinander zu. Zunächst eine der Teigkugeln mit beiden Händen in der Luft etwas auseinander ziehen. Auf ein mit Mehl bestäubtes großes Tuch – verwenden Sie ein altes Bettlaken – legen und vorsichtig nach allen Seiten hauchdünn ausziehen. Dann mit einem Teigholz etwa 3 mm dick ausrollen.



Man reibt die Hände mit Mehl ein, damit der Teig nicht an ihnen haften bleibt. Vorsichtig, von der Mitte aus mit den Handflächen und dem Handrücken zum Körper hin auseinanderziehen, bis der Teig durchscheinend wird. So arbeitet man sich rund um den Tisch. Evtl. verbleibende dicke Ränder schneidet man ab. Löcher im Teig müssen Sie nicht beunruhigen – nach dem Aufrollen sieht man sie nicht mehr. Unverzüglich ganz dünn mit Öl einpinseln und die Hälfte

der Füllung gleichmäßig darauf verteilen. Mit Hilfe des Tuches von einer Seite aus bis zur Mitte aufrollen. Mit der anderen Seite ebenso verfahren. Schneckenförmig in ein mit Öl ausgestrichenes Rundblech legen, abdecken und mit der zweiten Kugel ebenso verfahren.

Bei 200 °C (Umluft 190 °C) etwa 30 min backen. Gegen Ende mit etwas Wasser bespritzen.

Tips:

- Alle Zutaten für Strudelteig sollten zimmerwarm sein. Dunkleres Weizenmehl (Typ 550) oder spezielles Strudelmehl sind am besten für diese Teigart geeignet.
- Ein TL Essig oder Zitronensaft hilft, daß sich das Klebergerüst des Teiges besser entwickelt. Kräftiges Kneten ist allerdings immer unerlässlich.

Zelje

Brennesselkraut

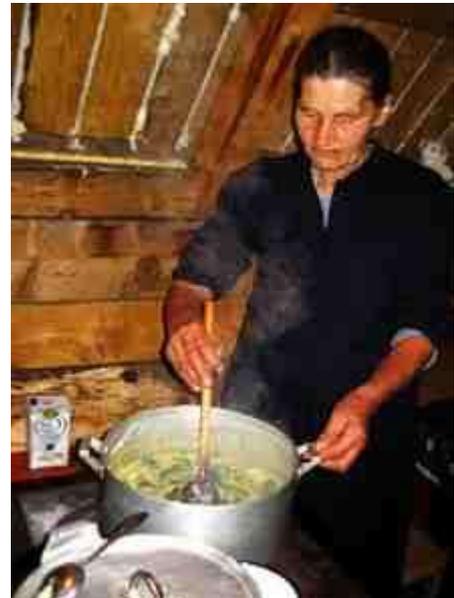


Junge Brennnesseln sind eine in Vergessenheit geratene Delikatesse. Ihr Geschmack erinnert an Spinat. In Italien werden beispielsweise Nudelteigtaschen mit einer Brennnessel-Käse-Masse gefüllt.

Für 4 Portionen:

1 kg Brennnesselspitzen,
200 g Gerstenmehl,
500 g Crème double,
Salz,
Pfeffer

Die Brennnesseln gründlich waschen; zum Blanchieren in einem Topf mit Wasser bedecken, aufkochen. Abgießen, mit eiskaltem Wasser abschrecken, leicht ausdrücken und klein schneiden.



Mit Wasser knapp bedeckt ein zweites Mal aufkochen. Gerstenmehl und Sahne dazugeben und unter ständigem Rühren aufkochen. Es sollte ein glatter Brei entstehen. Salzen, pfeffern. Sofort auftragen



Tip:

- Suchen Sie Brennnesseln etwas abseits von Wegen – für die beste Qualität.