

## Slowenien

### Primorska – Auf der Sonnenseite der Alpen

**Die Republik Slowenien liegt im südlichen Mitteleuropa auf der Balkanhalbinsel und war Teil des Vielvölkerstaates Jugoslawien. Im Jahre 1991 wurde Slowenien unabhängig und entwickelte sich zu einem demokratischen, marktwirtschaftlichen Staat. In dem Land auf der „Sonnenseite der Alpen“, mitten im Herzen Europas, treffen kulturelle Einflüsse aus allen Himmelsrichtungen zusammen. Das merkt man zum einen an der slowenischen Gastfreundschaft, zum anderen aber auch an den vielseitigen Gerichten, die sich von Region zu Region stark unterscheiden.**

Im Nordwesten Sloweniens, am Rande des Triglav-Nationalparks, liegt das 25-Seelen-Dorf Čadrg. Marija Bončina hat dort nach dem Zerfall Jugoslawiens den kleinen Bauernhof ihrer Eltern übernommen und führt ihn mit ihrem Mann und ihren drei Söhnen. Ihren Lebensunterhalt bestreiten sie hauptsächlich von der Milch ihrer Kühe.



Marija Bončina kümmert sich aber nicht nur um ihren Hof, sie ist auch die Ökobeauftragte der Gemeinde. Sie ist dafür verantwortlich, daß die Bauern nach biologischen Standards wirtschaften. Das Herzstück von Čadrg ist die dorfeigene Käserei. Die Einwohner haben eine Genossenschaft gegründet und wechseln sich alle paar Tage bei der Käseherstellung ab, um den Vertrieb kümmert sich jede Familie selbst. Der *Tolminc* ist ein Schnittkäse, der ausschließlich aus nicht pasteurisierter Milch besteht und dessen Rezept schon seit über 700 Jahren existiert. Marija tauscht den Käse gegen Wein oder verkauft ihn auf dem Markt von Ljubljana, der Hauptstadt Sloweniens. Der Käse ist aber auch ein schmackhafter Proviant für Bergsteiger und Höhlenkletterer.

Slowenien ist bekannt für seine einmaligen Höhlenlandschaften. Die Höhle von Postojna zum Beispiel ist eines der berühmtesten Höhlenlabyrinthe der Welt. Aber auch der Triglav-Nationalpark beherbergt eine verborgene Unterwelt: Faszinierende Gänge und Säle ziehen sich durch das Karstgebirge und beherbergen einzigartige Tropfsteinformationen sowie unterirdische Seen und Bäche.

## Frika

### Kartoffelomelett mit Käse überbacken

***Frika* ist ein Gericht, das nach schwerer körperlicher Arbeit besonders gut tut. Das mit Käse überbackene Kartoffel-Omelett ist herzhaft und lecker.**

### Zutaten für 4 Personen:

8 Kartoffeln,  
Öl oder Grieben,  
320 g Käse („*Tolminc*“)

### Zubereitung:

Die rohen Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden, danach in heißem Fett (Öl oder Grieben) bei kleiner Hitze langsam braten. Die Kartoffeln salzen, bevor sie gar sind. Den Käse reiben und unter die Kartoffeln mischen. Die Mischung auf beiden Seiten groß anbraten. Marija serviert das Gericht mit gekochter Polenta.



### Tip:

- Wem Polenta als Beilage zu gehaltvoll ist, kann *Frika* auch gut zu frischen Salaten essen.

## Budlje

**Dieses Menü besteht aus einer Brühe mit geräucherten Schweinerippchen, Sauerkraut und *Budlje*-Klößen mit Rosinen. Auch hier dürfen Speckgrieben nicht fehlen.**

### Rezept für 4 Personen:

#### 1. Brühe:

Zutaten:

800 g getrocknete, geräucherte Rippchen,  
1 Bund Suppengemüse (1-2 Karotten, ½ Stange Lauch, ein Stück Sellerie/Selleriegrün, ein paar Zweige Petersilie und eine Petersilienwurzel),  
1 Liter Wasser,  
4 Pfefferkörner,  
etwas Salz,  
1 Lorbeerblatt

Zubereitung:

Das Suppengemüse waschen und in grobe Stücke schneiden. In einem Topf 1 Liter Wasser aufkochen. Die Pfefferkörner, etwas Salz und das Lorbeerblatt hinzugeben. Das Suppengemüse und die Rippchen hineingeben und aufkochen. Die Suppe 2 Stunden einkochen lassen und anschließend durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen, damit eine klare Brühe entsteht.

Tip:

- Durch das Gemüse wird die Brühe aromatischer, bei *Budlje* wird es abgeseibt, aber natürlich kann es mitgegessen werden.

#### 2. Sauerkraut

Zutaten:

1 kg Sauerkraut,  
Speckgrieben,  
1 Knoblauchzehe,  
Salz,  
Pfeffer



Zubereitung:

Die Knoblauchzehe schälen, fein hacken und mit den Speckgrieben in einem Topf kurz anschwitzen. Dann das Sauerkraut dazugeben, mit ein wenig Wasser ca. 20-30 Minuten köcheln lassen. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und ein wenig Butter abschmecken.

### 3. Budlje-Klöße

Zutaten:

400 g Maismehl,  
etwas Weizenmehl,  
Salz,  
Grieben,  
Rosinen,  
Wasser/ Fleischbrühe



Zubereitung:

Das Maismehl mit einer Handvoll Weizenmehl mischen und salzen. Die Grieben in einer Pfanne anbraten, für einen kurzen Moment einige Rosinen dazugeben. Nun die Grieben und die Rosinen mit der Mehlmischung vermengen und so lange kochendes Wasser (oder die Fleischbrühe von den Rippchen) hinzufügen, bis ein mittelweicher Teig entsteht. Den Teig rühren, danach zu mandarinen-großen Bällchen formen und in gesalzenem Wasser 20 bis 30 Minuten auf kleiner Flamme kochen. Die Klöße sind fertig, wenn sie an der Wasseroberfläche schwimmen.

# Štruklji

## Teigtaschen

**Štruklji** ist ein slowenisches Nationalgericht, von dem es zahlreiche Varianten gibt: Jede Köchin kennt ein anderes Rezept. Hier ein Vorschlag mit einer Füllung aus Walnüssen und Rosinen.

## Zutaten (für 20 Stück)

Für den Teig:

1 kg Weizenmehl (Typ 405),  
300 g Buchweizenmehl,  
70 g Hefe,  
1 EL Zucker,  
etwas Salz,  
600 ml Wasser (lauwarm)

Für die Füllung:

250 g Walnußkerne,  
eine Handvoll Rosinen,  
eine geriebene Zitrone,  
50 ml Milch,  
50 ml Sahne



## Zubereitung:

Die beiden Mehlsorten vermischen, in eine Backschüssel geben und in der Mitte eine Vertiefung eindrücken. Darin Hefe, Zucker und etwas lauwarmes Wasser verrühren und etwa 10 Minuten gehen lassen. Anschließend das restliche Wasser und das Salz hinzugeben und zu einem geschmeidigen Teig kneten, der sich gut vom Schüsselrand löst. Den Teig an einem warmen Ort etwa eine halbe Stunde gehen lassen, bis die Menge sich verdoppelt hat.

Mit einer Reibe die Schale der Zitrone abreiben und mit Walnußkernen, Rosinen, Milch und Sahne verrühren. Nun wird der Teig in 20 gleichgroße Stücke aufgeteilt. Auf jedes Stück kommt ein Löffel der Füllung. Mit der Hand zu einem länglichen Laib formen und 10 Minuten aufgehen lassen. Danach im gesalzenen und kochenden Wasser in einem bedeckten Topf 5 Minuten kochen lassen, die *Štruklji* im Wasser umdrehen und unbedeckt nochmals



5 Minuten kochen lassen. Die *Štruklji* müssen langsam köcheln. Nachdem sie mit der Schaumkelle aus dem Wasser genommen wurden, wird jeder Einzelne mit dem Messer angeritzt.

**Tip:**

- Die *Štruklji* mit einem Löffel heißer Grieben servieren.

## Jota

Eintopf mit Sauerkraut, Bohnen und Kartoffelbrei

**Der Eintopf aus Sauerkraut, Bohnen und Kartoffelbrei ist nahrhaft und stärkend. Für die Zubereitung braucht man etwas Zeit, denn je länger die Suppe köchelt, um so aromatischer wird sie.**

### Zutaten für 4 Personen:

500 g Kartoffeln,  
500 g Sauerkraut,  
1 Dose braune Bohnen oder *Kidney*-Bohnen,  
Grieben,  
2 Knoblauchzehen,  
2 Lorbeerblätter,  
500 ml Wasser



Die Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Danach die Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser garen und anschließend im Kochwasser zerdrücken. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. In einem großen Topf die Speckgrieben und den Knoblauch andünsten und mit ca. 500 ml Wasser aufgießen. Das Sauerkraut und den Kartoffelbrei dazugeben und alles zum Kochen bringen. Die Bohnen unter fließendem Wasser abwaschen und zu dem Eintopf geben. Mit Salz, Pfeffer und Lorbeerblättern würzen. Das Gericht muß relativ dickflüssig sein. Etwa 1 Stunde auf kleiner Flamme kochen, abschließend noch einmal abschmecken.