

CRACK KITCHEN

MONTENEGRO EDITION

23
REZEPTE



VINCE

Vom Berg bis ans Meer

@watchvince on TikTok

Dobro došli - Willkommen

Ich bin halber Montenegriner. Und obwohl ich mit dieser Kueche aufgewachsen bin, habe ich erst beim Schreiben dieses Buchs verstanden, wie zwei komplett verschiedene Kuechen in einem Land zusammenkommen, das kleiner ist als Tirol.

An der Kueste, in der Bucht von Kotor, kocht man mediterran: Olivenoel, Knoblauch, Petersilie, Zitrone, Fisch. Da schmeckt man vierhundert Jahre Venedig. Faehrst du eine halbe Stunde in die Berge nach Njegusi, ist alles anders: Maismehl, Kajmak, geraeuchertes Fleisch, Lamm unter der Eisenglocke. Zwei Welten, eine Autofahrt auseinander.

Genau so ist dieses Buch aufgebaut. Erst die Kueste, dann die Berge, dann der Rost, dann die Eintoeffe, und am Ende das, womit in Montenegro jeder Besuch anfaengt: ein Teller Priganice.

Und wie immer steht bei jedem Rezept dabei, wo es schiefgehen kann. Beim Ajvar zum Beispiel an genau einer Stelle: wenn du aufhoerst zu ruehren.

Also: Rakija auf, Feuer an, let's go.

- Vince, King of the Godly Plates

Zu den Preisen

Bei jedem Rezept findest du zwei Preise: einmal in Bio- und Bauernqualitaet, einmal konventionell. So sieht jeder auf einen Blick, was das Gericht kostet.

Alle Angaben sind Richtwerte fuer Wien (Stand Sommer 2026). Ein Hinweis speziell fuer dieses Buch: Kajmak, Njegusi-Schinken und junger Salzkaese sind hier schwer zu bekommen. Bei jedem Rezept steht dabei, was du stattdessen nehmen kannst - im Balkan-Supermarkt findest du das Original aber oft guenstiger als jeden Ersatz. Deshalb steht ueberall ca. davor.

Die Regeln der montenegrinischen Kueche

Sechs Prinzipien, die in fast jedem Rezept vorkommen. Wer die drauf hat, kocht die Haelfte des Buchs blind.

» 1. Zwei Kuechen, ein Land

An der Kueste kochst du mediterran: Olivenoel, Knoblauch, Petersilie, Zitrone. In den Bergen deftig: Maismehl, Kajmak, Rauchfleisch, Butter. Wer das mischt, macht beides falsch - entscheide dich pro Gericht.

» 2. Paprikapulver nie in die heisse Pfanne

Gilt am ganzen Balkan. Topf vom Herd nehmen, Paprikapulver einruehren, sofort abloeschen. Verbranntes Paprikapulver macht jeden Eintopf bitter.

» 3. Kajmak ist kein Sauerrahm

Kajmak ist gereifter, gesalzener Rahm und die Seele der Bergkueche. Bekommst du keinen: Mascarpone mit Sauerrahm und einer Prise Salz verruehren. Nicht identisch, aber es funktioniert.

» 4. Natron in die Faschiermasse

Ein Teeloeffel Natron mit kaltem Mineralwasser in die Cevapi- oder Pljeskavica-Masse und dann vier Stunden ruhen lassen. Das ist der Unterschied zwischen echten Cevapi und Hackbaellchen.

» 5. Reis kommt roh in die Fuelle

Bei Japraci und gefuellten Paprika wird der Reis nie vorgekocht. Er quillt beim Schmoren im Fleischsaft und macht die Fuelle locker. Und deshalb: nur zu drei Vierteln fuellen.

» 6. Ruehren, ruehren, ruehren

Kacamak, Cicvara und Ajvar leben davon. Alle drei brennen an, wenn du sie allein laesst, und alle drei werden erst durch kraeftiges Durchschlagen cremig. Schwerer Topf, Holzloeffel, Geduld.



KAPITEL



1



VON DER KÜSTE - BOKA & ADRIA

Olivenöl, Knoblauch und das Meer



IN DIESEM KAPITEL

Buzara · Crni rižot · Riblja čorba
Riba na žaru · Salata od hobotnice

1 Buzara

Muscheln in Weißwein, Knoblauch und Olivenöl

4 Portionen · 30 Min

Das Gericht, mit dem an der Küste jeder aufwächst. Muscheln oder Scampi köcheln in Weißwein, Olivenöl und viel Knoblauch - Semmelbrösel binden die Sauce. Ohne Brot zum Auftunken macht es keinen Sinn.

\$ Zutatenkosten: **ca. 26,00 € Bio/Bauern** · ca. 18,00 € konventionell
ca. 4,50-6,50 € pro Portion (Richtwerte, Stand Sommer 2026, Wien)

ZUTATEN

- 1,5 kg Miesmuscheln (oder 800 g Scampi/Garnelen)
- 10 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 großes Bund Petersilie, fein gehackt
- 200 ml trockener Weißwein (klassisch Krstač oder ein anderer trockener)
- 6 EL gutes Olivenöl
- 3 EL Semmelbrösel
- 1 TL Salz
- 1 TL schwarzer Pfeffer, grob
- 1 Zitrone
- -- Für die rote Variante (na crveno) --
- 400 g passierte Tomaten
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 TL Zucker
- -- Dazu --
- 1 Laib kräftiges Weißbrot

ZUBEREITUNG

1

Die Muscheln gründlich unter kaltem Wasser putzen und die Bärte abziehen. WICHTIG: Alle Muscheln wegwerfen, die schon offen sind und sich beim Antippen nicht schließen - die sind nicht mehr frisch.

2

Olivenöl in einem großen, weiten Topf erhitzen. Den Knoblauch bei mittlerer Hitze hineingeben und nur kurz anziehen lassen, bis er duftet. Er darf nicht braun werden, sonst wird die ganze Sauce bitter.

3

Für die rote Variante jetzt die Zwiebel dazugeben und weich dünsten, dann die passierten Tomaten und den Zucker einrühren und kurz einkochen lassen. Für die weiße Variante diesen Schritt überspringen.

4

Die Muscheln in den Topf geben und mit dem Weißwein ablöschen. Sofort den Deckel drauf.

5

Bei starker Hitze 5-7 Minuten dämpfen lassen, dabei den Topf ein- bis zweimal kräftig schütteln. Die Muscheln sind fertig, sobald sie sich geöffnet haben.

6

Deckel abnehmen. Muscheln, die geschlossen geblieben sind, aussortieren und wegwerfen.

7

Die Semmelbrösel und die Hälfte der Petersilie einrühren. Die Brösel binden den Sud zu einer sämigen Sauce - das ist der Trick, den viele nicht kennen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, restliche Petersilie darüber, Zitrone dazu. Sofort servieren, mit reichlich Brot zum Auftunken.

★ **Vince' Tipp - die Semmelbrösel**

Ohne sie hast du Muscheln in Weinsud, mit ihnen eine sämige Sauce, die am Brot hängen bleibt. Erst am Schluss einrühren und nur wenige Löffel - sonst wird es breiig.

! **Wo's schiefgeht - Knoblauch verbrannt**

Bei Buzara passiert der Fehler ganz am Anfang. Der Knoblauch braucht nur 30 Sekunden bei mittlerer Hitze. Wird er braun, schmeckt die komplette Sauce bitter und das rettet man nicht mehr.

» **Weiß oder rot**

Beide sind authentisch. Weiß (bijela) gilt an der Küste als die feinere Kunst, weil man sich nicht hinter Tomaten verstecken kann. Rot (crvena) ist kräftiger und verzeiht mehr.

! **Muschel-Sicherheit**

Vor dem Kochen: geöffnete Muscheln, die sich nicht schließen, wegwerfen. Nach dem Kochen: geschlossen gebliebene wegwerfen. Diese zwei Regeln gelten immer.