

# MONTENEGRO

KULINARISCHES

---

# MONTE NEGRO

Der Gastroführer durch  
die montenegrinische  
Küche



STRATEGISCHE PARTNER:



# INHALT:

Der Geschmack Montenegros .....	2
Gaumenfreuden, die in Erinnerung bleiben .....	4
Die Macht der Zutaten .....	14
Was trinkt man in Montenegro? .....	17
Die Küche Montenegros .....	24
Die Küche an der Küste .....	28

Gekocht wird mit Feuer und Flamme ..	32
Die Küche der Bucht von Kotor .....	34
Die Küche der Zentralregion .....	40
Die Küche in den Bergen .....	45
Süßes und Desserts .....	48
Auf den Märkten Montenegros .....	52
Markttag .....	59
Die Restaurants in Montenegro .....	60
Kulinarische Veranstaltungen .....	73



CIP - Katalogizacija  
u publikaciji  
Nacionalna  
biblioteka Crne  
Gore, Cetinje  
ISBN 978-9940-20-  
011-4  
COBISS.CG-ID  
35000080

## IMPRESSUM

### KULINARISCHES MONTENEGRO

#### Herausgeber

Nationale Tourismusorganisation von Montenegro  
[www.montenegro.travel](http://www.montenegro.travel)

#### Direktor

Željka Radak Kukavičić

#### Produktion

AMC Communications  
[www.amc.co.me](http://www.amc.co.me)

#### Redakteur

Velibor Zolak

#### Künstlerischer Leiter

Svetlana Lalović

#### Übersetzung

Srećko Rakočević

#### Lektorat

Ilona Timić

#### Texte

Sanja Golubović  
Branko Diki Kažanegra  
Vlasta Mandić  
Dušan Mitrović  
Saša Radović  
dr Svetozar Savić  
Radmilo Tadić  
Velibor Zolak

#### Fotos

Radoje Jovanović, leitender Fotograf; S. Dingarac, D. Kalezić, D. Miljanić, L. Pejović, R. Milić, M.v. Twillert, Plantaže, Babalu, Forest, Hemera, Per Sempre, Momčilov grad, Hard Rock Cafe, Hilton, Byblos, Nobu, Regent Porto Montenegro, AMC Communications, NTO Montenegro

# DER GESCH



# MACK

# MONTE NEGROS



Dies ist ein spannendes Land, in jeder Hinsicht. In nur einer Autostunde erleben Sie all die unglaublichen Unterschiede in Natur, Mensch und Kultur.

Den wohlgepflegten Küstenbewohner stehen die stolzen Bergleute aus dem Norden gegenüber, die Sie mit freudigem Blick und einem Lächeln empfangen.

An der Küste begegnen Ihnen die sanften und verlockenden Sandstände und im Norden entdecken Sie unangetastete Berge und romantische Seen.

An der Adria erwarten Sie die angesagtesten Discos und Weltstars und in der tiefsten Schlucht Europas Lagerfeuer und die Stille der Natur an einem Rafting-Wochenende.

Montenegro ist ein Land der starken Kontraste. Seien Sie dafür gewappnet.

Die Kontraste erfahren Sie schon, wenn Sie Ihr Hotel verlassen und einen Blick Richtung Norden werfen.

Diese Unterschiede und Gegensätze spiegeln sich natürlich auch in der lokalen Küche wieder. Das beste *fine dining* Restaurant in Budva und eine einfache Hütte in Žabljak, in der Ihnen das angeboten wird, was die Natur uns bietet – gegart und gebraten, ohne komplizierte Technik und Zubereitung und nur schwach gewürzt. Beides bietet ein unvergessliches Vergnügen.

Die Dürfte und Aromen, die Sie in einem Land erleben, werden eins mit Ihnen, und wecken immer wieder schöne Erinnerungen an das, was Sie erlebt haben. Und Sie wünschen einfach wiederzukommen.

Der Geschmack des Schinkens aus Njeguši und das Aroma des Vranac Weines nimmt jeder Besucher als besonderes Andenken mit. Daher sind sie zurecht zu den gastronomischen Wiedererkennungszeichen Montenegros geworden.

Dieses kleine Land hat noch weitaus mehr zu bieten, aus den Bergen, Flüssen, Dörfern und Städten, Kneipen und Restaurants, Tavernen und Hütten. Unsere Aufgabe ist es, Ihnen diese Geschmäcke und Aromen von Montenegro näher zu bringen.

Sie möchten einfach nur die Kartoffeln vom Brett, warme Filetstücke vom Lamm oder Seeteufelfilets im einem Mantel aus luftgetrockneten Schinken mit Kartoffelstampf aus Grbalj und dem extra nativem Olivenöl aus Bar in einer WildorgangensaUCE probieren?

***Dann sind Sie hier richtig!***



# GAUMENFREUDEN

---

DIE IN ERINNERUNG BLEIBEN



*Radmilo Tadić, Journalist*





## FÜR JEDEN ETWAS

**D**ank der landschaftlichen Kontraste ist in Montenegro für jeden etwas zu finden –alle werden zufrieden sein – egal ob Feinschmecker, Veganer oder Weinliebhaber.

Die abwechslungsreiche Landschaft und Natur waren ausschlaggebend für die Entwicklung der Landwirtschaft und der Küche. Die Natur liefert uns die beste Qualität von Ziegen-, Lamm- und Kalbsfleisch, und die Flüsse und Seen bieten uns den besten Fisch. Daher nennen wir hier einige Produkte vor allem aus dem Hinterland, die man probieren sollte und von denen man hunderte verschiedener Speisen nach traditionellem Rezept zubereiten kann.



# FISCH AUS MONTENEGRI- NISCHEN FLÜSSEN UND SEEN

**Geräucherter Karpfen** (aus dem Skadarsee) –eine vorzügliche Delikatesse, die als Vor- und Hauptspeise serviert wird, zu verschiedenen Beilagen und Salaten. Neben dem geräucherten Karpfen ist auch der «Karpfen aus der Pfanne»mit getrockneten Pflaumen, Äpfeln und Quitten die beliebtesteSpezialität.

**Die Forelle** ist gleichermaßen im Norden und im Zentralteil von Montenegrobekannt und geschätzt. Die in Podgorica übliche Zubereitung umfasst dasMarinierenin Öl und Zitronensaft, das Braten in Pflanzenöl und das Übergießen mit Sauermilch mit fein gehacktem Knoblauch, Pfeffer und Salz.

**Der Aal** – eine Liebesspezialität, vor allem überbacken mit Reis und getrockneten Pflaumen.

**Der Ukelei** – ein kleiner Fisch aus dem Skadarsee ist geräuchert eine Delikatesse. Der Fisch wird nicht gesäubert und wird frisch oder geräuchert,„auf Salat“ gebraten.

*Geräucherter Ukelei  
– Kleinfisch aus dem  
Skadarsee*



*Traditionelles  
Räuchern des  
Karpfens*





# FLEISCHDELIKATESSEN UND GERICHTE



An erster Stelle steht unangefochten der luftgetrocknete **Schinken aus Njeguši** („**njeguški pršut**“), die bekannteste montenegrinische Spezialität, die schon jahrhundertlang im Dorf Njeguši (900 m ü. M.), an den Hängen des Berges Lovćen über Cetinje hergestellt wird. Er hat einen einzigartigen, wiedererkennbaren Geschmack, sowohl wegen der Herstellungsart als auch wegen des Klimas, der Begegnung der Berg- und Meeresluft. Er wird aus der Schweinskeule hergestellt. Er ist das erste montenegrinische Produkt, das laut Gesetz geschützt ist (seit 2016) und trägt ein Qualitätssiegel und kann nur im Dorf Njeguši hergestellt werden.

**Die Wurst aus Njeguši** – hat einen einzigartigen und prägnanten Geschmack. Sie wird aus hochwertigem Schweinefleisch und Speck mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Paprika hergestellt. Nach der Trocknung kann man sie einen Monat danach essen und sie ist bis zu sechs Monate haltbar.

**Košet** – getrocknete Lammkeule mit einem sehr intensiven Aroma und Geruch, wird nur als Aufschnitt oder leicht erwärmt serviert.

*Die Wurst aus Njeguši mit dem unverwechselbaren Geschmack*



*In Milch  
gekochtes  
Lammfleisch*





*Der weitbekannte Schinken aus Njeguši, eine geschützte montenegrinische Marke*

*Das Innere eines traditionellen montenegrinischen Hauses*



**Kastradina** – getrocknetes Schaffsfleisch, das überall in Montenegro mit Weißkohl gekocht wird.

**Getrocknetes Rindfleisch** – am populärsten im Norden von Montenegro, beliebt als Vorspeise mit Käse oder gekocht mit Sauerkraut.

**Ziegenfleisch** – kann man nicht einfach in der Metzgerei nebenan kaufen, sondern eher auf Farmen oder im Restaurant bestellen. Eine besondere Spezialität ist das Ziegenfleisch unter der Glocke mit Kartoffeln.

**Lammfleisch** – beliebt im Norden und im Zentralteil von Montenegro. Die Nationalspezialität ist das in Milch gekochte Lammfleisch. Im Restaurant wird es meistens als Braten oder unter der Glocke angeboten.

# DAS AM BESTEN GEHÜTETE GEHEIMIS – DER MONTENEGRINISCHE KÄSE

**Käse aus Pljevlja** – ist das zweite geschützte, montenegrinische Produkt, das 2017 das Qualitätsprädikat bekommen hat und das nur in der Region der Stadt Pljevlja hergestellt werden darf. Es ist ein in Salzlake eingelegter Weißkäse, weich bis halbfest, jung oder reif. Er wird aus nicht aufgekochter Milch hergestellt. Dieser fetthaltige Käse mit einem Fettgehalt von um die 25% wird am Stück, ungeschnitten in die Käsebottiche gelegt.

**Käse aus Njeguši** – kam laut einigen Quellen im 17. Jahrhundert in die Anthologie des Weltkäses. Der Käse wird nach der Herstellung an einem kühlen und luftigen Ort bis zu drei Monate vor dem Verzehr gelagert. Es ist ein Käse der Doppelrahmstufe, halbfest bis hart. Er ist trocken und reich an MilCHFett – einfach köstlich.

**Blätterkäse** – der Blättrige, wie man ihn im Volksmund noch nennt, wird in den Städten Kolašin und Mojkovac hergestellt, durch Mischen von Mager- und Vollmilch. Charakteristisch ist seine Form, die dünn wie ein Blatt ist.

**Prljo** – der magere „harte“ oder gekochte Käse. Er wird aus Magermilch hergestellt. Er wird in die Käsebottiche gelegt und reift dort bis zu 20 Tage.

**Kajmak** – wird aus Schafs- oder Kuhmilch im Norden von Montenegro hergestellt, in Piva, Kuči, Durmitor, Sinjajevina und Bjelasica. Die Grundlage für diesen Käse bilden Milch und Salz. Nach dem Aufkochen der Milch sammelt sich das Fett an der Oberfläche und wird abgeschöpft. Er reift mindestens zwei Monate. Er wird auch als Hauptspeise zu Kartoffeln serviert aber auch als Vorspeise zu Hause oder in Restaurants gereicht.

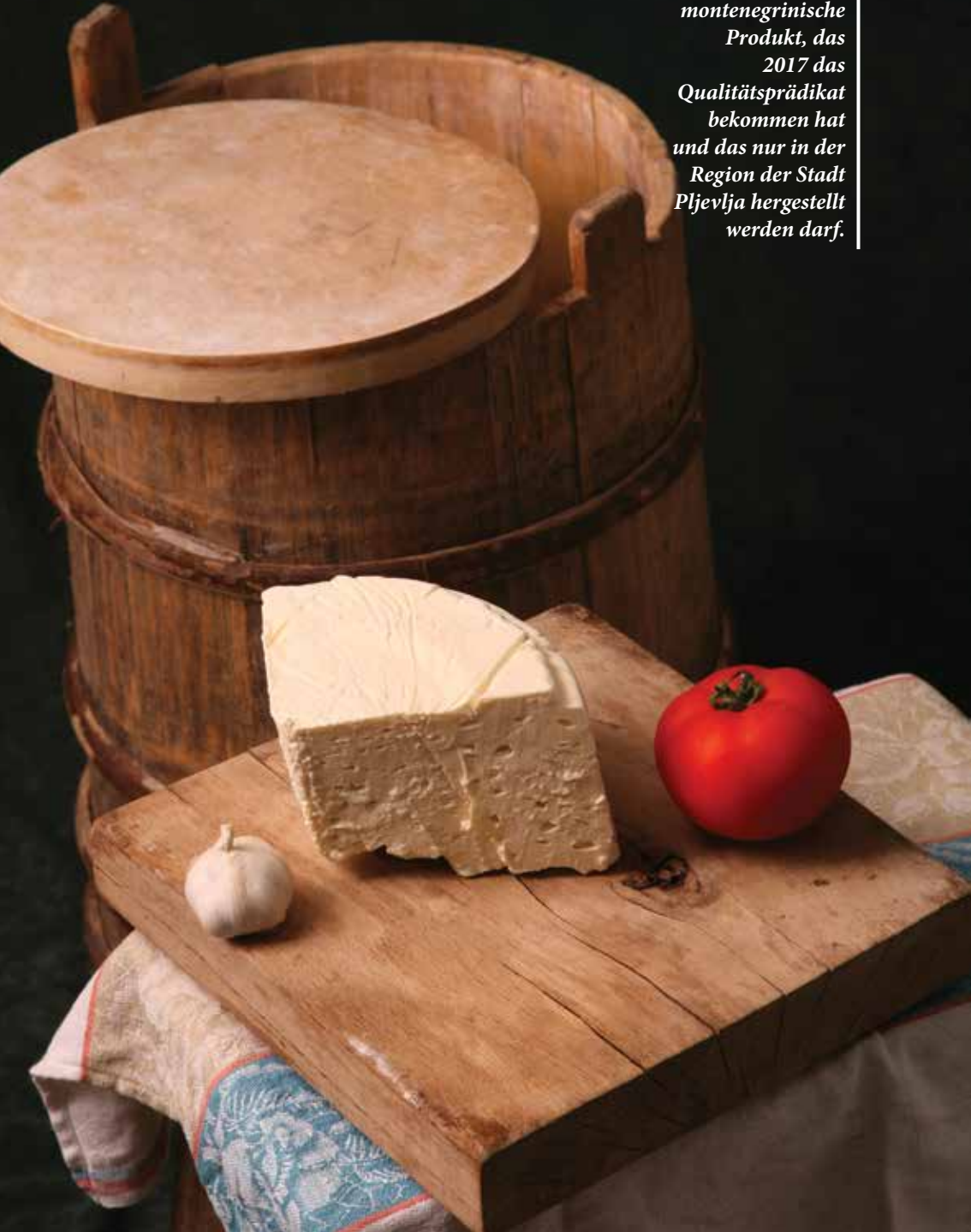


## Käse in Öl

Um den Käse in Öl herzustellen, muss man den getrockneten Käse in Stücke schneiden, in ein Einmachglas legen, mit einem Mix aus Oliven- und Sonnenblumenöl übergießen und an einem kühlen Ort 60 Tage lang reifen lassen.



*Käse aus Pljevlja  
– ist das zweite  
geschützte,  
montenegrinische  
Produkt, das  
2017 das  
Qualitätsprädikat  
bekommen hat  
und das nur in der  
Region der Stadt  
Pljevlja hergestellt  
werden darf.*



# SPEZIALITÄTEN AUS MILCHPRODUKTEN UND MEHL



**Kačamak** – die Speise wird aus Kartoffeln und Weizen- oder Maismehl hergestellt. Den gekochten Kartoffeln wird Mehl zugegeben und die Masse wird weiter gekocht. Das Mehl wird in die Kartoffeln gestampft und die Masse köchelt eine weitere halbe Stunde. Wenn sie gekocht ist, wird das überschüssige Wasser abgegossen und es wird wieder gestampft und gemischt, bis die Kartoffeln vollständig zu Brei geworden sind. Der fertige Kačamak wird mit Kajmak und Käse übergossen. Dazu passt Sauermilch am besten.

**Cicvara** – eine sehr kalorienreiche Speise mit Käse der Doppelrahmstufe, Kajmak und Maismehl. Unter ständigem Rühren wird der Käse bei hoher Temperatur gekocht. Wenn er kocht, gibt man Kajmak dazu und er wird weitere zehn Minuten gekocht. Danach gibt man das Maismehl dazu. Im Norden von Montenegro wird Cicvara mit Honig serviert.

**Pita** – das, was Pizza für Italien ist, ist Pita für das Hinterland Montenegros. Der Hauptbestandteil ist der Teig, in den Käse, Fleisch, Spinat, Brennnesseln und andere Zutaten dazugegeben werden...

*Kačamak*



*Cicvara –  
eine sehr  
kalorienreiche  
traditionelle  
montenegrinische  
Speise*

# HONIG UND HONIGWEIN

**Honig** wird in ganz Montenegro hergestellt und es gibt mehrere Dutzend Arten davon, abhängig davon, wo die Bienen „grasen“. Exzellenten Honig finden Sie überall, ob an der Küste, im Flachland oder in den Bergen im Norden. Kaufen können Sie Blütenhonig, Lindenhonig, Tannenhonig und Heidehonig. Einst wurde der Honig in großen Baumstämmen hergestellt und er wurde zusammen mit den Waben direkt daraus herausgenommen.

**Der Honigwein** ist der Trunk der alten Slawen. Neben dem Honigschnaps gilt er als eines der ältesten alkoholischen Getränke überhaupt. Um ihn herzustellen, taucht man Honig in Wasser und wartet, bis es gärt.



*Der Honigwein*

# MONTENEGRINISCHE OLIVEN UND OLIVENÖL



Vor zwei Tausend Jahren, zu Zeiten des Römischen Reiches, begann man mit der Olivenzucht in der Umgebung der heutigen Städte Bar und Ulcinj. Seither züchten die Leute an diesem Teil der montenegrinischen Küste Oliven – meistens die einheimische Sorte – *Barska žutica*. Aus ihr wird eines der besten Olivenöle des Mittelmeerraums gemacht.

Das Olivenöl zeichnet die Küche der Küstenregion aus. Natürlich ist das kaltgepresste Olivenöl auch das gesündeste. Das Olivenöl extra nativ ist das feinste, weil man es aus der ersten Pressung der besten Oliven gewinnt.



## Olivenbäume

An der montenegrinischen Küste gibt es über 400.000 Olivenbäume. Der bekannteste Olivenbaum befindet sich im Ort Mirovica bei der Altstadt von Bar, gepflanzt 225 v. Chr. Internationale Experten haben festgestellt, dass weitere zehn Olivenbäume älter als eintausend Jahre sind.



*Alter Olivenbaum,  
Bar*

# FEIGEN, HEIDELBEEREN UND GESUNDE KORNELKIRSCHEN

In Montenegro wachsen verschiedene Arten von **Feigen**. Und getrocknete Feigen gehören zu jedem Willkommensessen in jedem montenegrinischen Haushalt.

Im Norden sind die Berghänge mit **Heidelbeeren** bedeckt. Die Heidelbeernte stellt für die lokale Bevölkerung eine Art Freizeitbeschäftigung dar. In der Region um die Gemeinde Plav werden daher die "Tage der Heidelbeere" gefeiert.

Ähnlich populär ist auch **die Kornelkirsche**, kleine rote Beeren, ein bisschen herb im Geschmack und auch ein bisschen sauer. Selten werden sie frisch gegessen, aber als Saft und Marmelade sind sie eine Spezialität. Sie sind ein Symbol für die Gesundheit, weswegen sie im Volksmund auch einen "vor Gesundheit strotzenden Menschen" bezeichnen.



*Kornelkirschen,  
ein Symbol der  
Gesundheit*



*“Grünkohl, eine  
Kohlart mit  
charakteristischem  
Geschmack, der  
genau die Stärke  
und den Stolz  
Montenegros  
widerspiegelt”*





# DIE MACHT DER ZUTATEN



*Dušan Mitrović, Küchenchef im Hotel „Adria“ in Budva*

Die Nationalküche spiegelt sich in den Speisen, ihrer Zubereitungsart und ihren Eigenarten wieder. Die Kraft und der Wiedererkennungswert unserer montenegrinischen Küche liegt eher in den authentischen Nahrungsmitteln und den kleinen, einfachen Speisen, als in den feinen Zubereitungsweisen. Daher wird es sehr schwierig sein, den echten montenegrinischen Geschmack nachzuahmen, wenn Sie zu Hause die Rezepte nachkochen, die Sie während Ihres Montenegro-Aufenthaltes gesammelt haben.

**Von der Adriaküste** würde ich folgende Nahrungsmittel vorschlagen:

- die "Marakuli" aus Paštrovići, handgemachte Teigwaren aus Weizenvollkornmehl;
- den Seeteufel, einen Fisch aus den unendlichen Tiefen der See, der am besten durch den folgenden Satz beschrieben wird: "Hässlich und schmackhaft zugleich";
- die Sardinen aus der Bucht von Kotor, kleine Seefische delikaten Geschmacks, mit dem für die Bucht typischen Blauton;
- die Kartoffeln aus Grbalj, groß mit vollem Geschmack und mit einem vollen Gelb, ein richtiger Gamenschmaus;
- die Olive „žutica“, die Königin der montenegrinischen Küche.



*Filet vom  
Seeteufel im Mantel  
aus zwei Jahre  
gereiftem Schinken,  
gestampfte  
Kartoffeln aus  
Grbalj mit  
extra nativem  
Olivenöl in einer  
Wildorangensoße.*



*Zartes  
Lammfleisch, mit  
getrockneten  
Aprikosen und  
Mandeln gefüllt,  
Maiscreme,  
Möhrrchen und  
Morcheln, sautiert  
in Butter, mit  
einem Schaum aus  
Kajmak*

**Aus dem Zentralteil von Montenegro** empfehle ich:

- den Karpfen aus dem Skadarsee, ein Fisch mit besonderer Geschmacksnote;
- den Grünkohl, eine Kohllart mit charakteristischem Geschmack, der genau die Stärke und den Stolz Montenegros widerspiegelt;
- die Trauben Vranac, aus denen der gleichnamige berühmte Wein hergestellt wird;
- den Schinken aus Njeguši, mit delikatem und charakteristischem Geschmack, mit dem wir ein Wunder in der Küche zaubern können.

**Für den Norden Montenegros** sind typisch:

- Kajmak und Käse aus Pljevlja;
- die Forelle aus dem Fluss Tara, der Fisch, der in einem der schönsten und reinsten Flüsse in Europa wächst;
- der Morchel, ein Waldpilz, eine Delikatesse unserer Küche, mit der wir eine Vielzahl an neuen Speisen kreieren können.

*Forelle aus dem  
Fluss Tara, mit  
Käse aus Pljevlja  
überbacken,  
Weizenmedaillon  
mit Wallnüssen,  
Selleriepüree,  
gebratener Lauch.*

Ich möchte die nationale Küche durch Gerichte aus authentischen Nahrungsmitteln aus Montenegro vorstellen und deren Zubereitung mit neuen gastronomischen Techniken und neuen Trends kombinieren. Ich hoffe, dass eines der hier vorgestellten Gerichte, Teil der nationalen Küchenkultur Montenegros wird.



WAS TRINKT MAN IN

---

# MONTE NEGRO





dr Svetozar Savić



## DAS LAND DES WEINES

Das Land, das Sie besuchen, lernen Sie am besten durch seine Küche kennen. Und wer die Feinheiten des montenegrinischen Winzertums in seiner feinsten Weise kennen lernen möchte, probiert einfach die Weine, die aus **den montenegrinischen Weintraubensorten** gemacht werden. In wissenschaftlichen Kreisen diskutiert man eifrig über ihre Anzahl, die Herkunft und Entstehung. Aber Sie sollten sich nicht mit der Wissenschaft befassen, sondern mit dem mediterranen Weingeist, der schon in den reifen Weintrauben gedeiht. Aber das, was Sie wissen sollten, ist die Tatsache, dass der montenegrinische Wein Kratošija mit dem kalifornischen Zinfandel identisch ist.

Nach mehreren Jahren Lagerung in Holzfässern erwartet Sie der **Vranac reserve** von „Plantaže“. Eine ausgewogene Selektion der Weintrauben von den besten Orten der Region Ćemovsko polje, der besten Weinlesen, gibt dem Wein eine Völle und Pracht. In *Vranac reserve* findet man eine glückliche Kombination aus dem, wovon die Winzer träumen – eine gleichzeitige technologische und physiologische Reife der Weintraube, die der Zeit standhält.

Wenn Sie einen Wein probieren wollen, der nach der alten Tradition aber auch Technologie hergestellt wurde, dann gönnen Sie sich ein Glas vom **Pro corde** oder dem „Wein fürs Herz“, Jahrgang 2011, der eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System hat. Das beste Winzerwissen ist in diesem Wein vereint und hat eine unglaubliche Harmonie zwischen der Personalität der Sorte und dem Einfluss des milden mediterranen Klimas geschaffen.





Weinkeller Šipčanik



Kratošija als Sortenwein können Sie nur schwierig in Montenegro finden. Nur selten wagt man es in der Familienwinzerei die traditionelle Kombination – Vranac, Kratošija und Lisičina zu brechen. Nur große Weinliebhaber stellen ihn in kleiner Stückzahl her. Einer von diesen Winzern ist *Zenta Vučinić* aus Podgorica. Wenn Sie den Wein **Kratošija, 2015** finden, probieren Sie ihn und Sie werden vom ungewöhnlichem Duft und Geschmack überrascht sein; darin liegt die Jahrtausende alte Geschichte verborgen.

Den Wein aus der einheimischen Weintraubensorte **Čubrlica** können Sie in der Winzerei **Braća Rajković** in Kuči, im Dorf Ublji finden. Dieser mystische Wein wird traditionell hergestellt und gelagert, in Holzfässern in einem alten Steinkeller. Wenn der Wein ein bisschen länger reift, dann können Sie seine strengen, aber eleganten Weinnoten schmecken.

**Krstač** ist noch eine einheimische Weißweinsorte. Er wird in "Plantaze" aus der Handlese hergestellt, wobei nur die besten Weintrauben ausgewählt werden. Daraus wird Wein von goldgelber Farbe und eines fruchtigen Bouquet hergestellt, mit einem angenehmen Geschmack, der an reife Maulbeeren erinnert. Am besten schmeckt er, wenn er auf 10°C heruntergekühlt wird.

**Arhonto rose** ist eine angenehme Überraschung aus der Familienwinzerei **Krgović**. Ein klarer Wein mit einer angenehmen Lachfarbe, durch ein besonderes Verfahren hergestellt. Im Geruch reine, rote, reife Früchte, trocken, erfrischender Säure. Er hinterlässt einen erfrischenden fruchtigen Eindruck auf dem Gaumen.

Es ist eine Seltenheit, dass man in den Familienwinzereien in Montenegro die Gelegenheit hat, süßen Weißweinzü zu probieren. **Žižak** ist noch eine einheimische Traubensorte, aus der die Winzerei **Obradović** in Herceg Novi einen traditionellen Wein aus der Bucht von Kotor herstellt. Schon nach dem ersten Schluck werden Sie sich in ihn verlieben, weil dieser Wein Noten von reifen Birnen und Holunderblüten in sich trägt. Der Wein ist angenehm und voll im Geschmack, mit einer erkennbaren Menthol- und Zitrusnote und einem angenehmen Bouquet. Dass die Sorte Žižak an Beliebtheit gewinnt, zeigt uns auch die Winzerei **Nikaljević** in Crmnica. Der eifrige Winzer kreiert aus dieser Sorte einen hochwertigen trockenen Wein, der den Namen **Jaz** trägt.



# MONTENEGRINISCHER TRAUBENSCHNAPS

„Schnapsbrennen“ nennt man das jahrhunderte alte Ritual jeden Herbst überall in Montenegro. Meistens wird der Schnaps aus der Maische nach der Weinherstellung aus dem Weintraubensorten Vranac und Kratošija gebrannt.

„Kraljevska kruna“ (die Königskrone) ist noch eine Perle des Unternehmens „Plantaže“. Durch aufmerksame Selektion der Mittelfraktion des Destillats, das auf traditionelle Weise hergestellt wird, kann der Genießer das Beste, was die Sorte Vranac bietet, schmecken.



„Crnogorski prvijenac“ Das Unternehmen „Plantaže“ hat in Prvijenac all das Beste behütet, was nach der Destillation der Maische von Vranac und Kratošija übrigbleibt. Der Schnaps muss mindestens ein Jahr reifen. Durch seinen Weingeruch und seine Kraft erobert und stimuliert er.

**Der Traubenschnaps** der Familie Đonović aus Crmnica (Dorf Tomići) ist ein wahrer Segen, traditionell aus der Maische der Sorte Vranac hergestellt. Wenn Sie diesen Schnaps probieren, dann wollen Sie diesen harmonischen Geschmack wieder im Dorf Tomići genießen.

## HONIGWEIN

Falls Sie noch nicht die Gelegenheit hatten, echten Honigwein zu probieren, dann ist **Rex Montis** vielleicht der beste Weg, wie sie in die Welt des vielleicht ältesten alkoholischen Getränks treten können. Seinen Honigwein stellt der Innovator Goran Mijušković in Podgorica nach der traditionellen Methode der Champagnerherstellung her. Natürlich fügt man anstatt des Zuckers erstklassigen Honig zu. Bei ihm finden Sie, **Rex Montis** (einen Honigschaumwein) und den Honigwein **Classique** (klassischer Honigwein).

## LIKÖRE

Liköre, genau wie hausgemachte Säfte, können Sie in fast jedem Landhaus im Montenegro finden. Eines von diesen befindet sich am Dorfeingang von Godinje, gleich neben der Straße, in Carine. Der Besitzer ist Nenad Leković. Neben Wein und Schnaps produziert dieser fleißige Hausherr auch einige Arten von Likören. Einer besser als der andere: aus Wallnüssen, Sauerkirschen, Birnen, Himbeeren. In ihnen kreuzen sich die Aromen der Natur, die allmählich in Vergessenheit geraten. Unser Vorschlag – probieren Sie sie alle!



# BIER



**Nikšićko dunkel** ist das beste dunkle Bier in Montenegro, einfach Weltklasse. Besonders machen es die besonderen Malzarten und das Quellwasser. Der feste Schaum ist genauso kennzeichnend wie der aromatische Geschmack.

Aber auch **selbstgebrautes Bier** kann man immer wieder in montenegrinischen Cafés finden. Auch im Café „Zlatni papagaj“ in Žabljak stellen sie hauseigenes Bier her. Die Kraft und das Aroma dieses Bieres wird Sie überraschen. Und für die besten Bierkenner ist die „Bierakademie“ PG Akademijain Podgorica der richtige Ort. Dort begegnen Sie innovativen Bierrezepten und neuen Aromen.

*Hausgebräutes  
Bier*

*Hausgemachter  
Granatapfelsaft*

## HAUSGEMACHTE SÄFTE

In jedem Vorort und Dorf bereiten die montenegrinischen Hausfrauen hausgemachte Säfte aus Kornelkirschen, Blaubeeren, Granatäpfeln und anderen Früchten zu. Man kann sie alle wärmstens empfehlen!

Der Kornelkirschen-Saft bezaubert mit seiner herben Note, die Blaubeere mit ihrem pikanten Aroma, und der Granatapfel, vor allem, wenn er wild ist, durch die wunderbare süßsaure Kombination. Man kann den Saft mit Wasser verdünnen, dann ist es ein perfekter Durstlöcher. Diesen echten Naturtrunk muss man probiert haben. Man kann die Säfte auf den Märkten in der Altstadt von Bar, in Podgorica, Kotor, Nikšić und im Norden kaufen.



## Der größte Weingarten

*Etwa dreißig Kilometer von der Adria entfernt, neben dem Skadarsee, erstreckt sich unüberschaubar auf 2.300 Hektar der größte Weingarten in einem Stück in Europa – Čemovsko polje. Der Weingarten ist in Besitz der größten montenegrinischen Winzerei “Plantaze” und in ihm dominieren zwei einheimische Weintraubensorten – Krstač und Vranac.*









*Wenn Sie nicht wüssten,  
dass Sie in demselben  
Land sind, würden Sie  
des Essens wegen denken,  
dass Sie in ganz anderen  
Ecken der Erde waren. So  
ist die montenegrinische  
Küche an sich, genau  
wie auch das Land –  
unterschiedlich von Ort  
zu Ort, von der Küste bis  
zu den Bergen.*

# ONTENENGROS



*Sanja Golubović, Journalistin, Redakteurin des Magazins „Caffe Montenegro“*



## DAS, WAS DIE NATUR UNS BIETET

*Die Berge  
über Petrovac.  
Montenegro – ein  
Land, wo sich das  
raue Bergklima  
und das milde  
Mittelmeerklima  
begegnen.*

**D**ie Geschmäcke von Montenegro können Sie an nur einem Tag kosten – in drei Mahlzeiten. Nicht nur weil Sie ähnlich und einfach sind, sondern indem Sie an der Küste frühstücken, im „mittleren“ Landesteil an einem Fluss zu Mittag und in den Bergen, an einem See zu Abend essen. Wenn Sie nicht wüssten, dass Sie in demselben Land sind, würden Sie des Essens wegen denken, dass Sie in ganz anderen Ecken der Erde waren. So ist die montenegrinische Küche an sich, genau wie auch das Land – unterschiedlich von Ort zu Ort, von der Küste bis zu den Bergen. Sie hat alles, was die Flüsse, die Seen, das Meer, die Berge, die Wiesen, die Wälder und die fruchtbaren Täler bieten können. Alles, was man säht, wächst wie fast von alleine, ist bio, von Hand gepflückt.

Gesundes Essen ist in Montenegro Tradition, wie auch die Art und Weise, wie man es vor- und zubereitet. Von sich aus natürlich. Und wenn ein Besucher auf einem unserer Märkte ist, dann verzaubern ihn die natürlichen Aromen und Düfte der Früchte.

*Prljo - Hartkäse aus Magermilch*



# BRÄUCHE

*Priganice,  
frittierte Teigbällchen, als  
Willkommensgruß mit Honig  
oder Marmelade serviert*



Von den montenegrinischen Bräuchen ist der schönste die montenegrinische **Gastfreundschaft**. Der Brauch, dass man das Haus auch über Nacht nicht abschließt, hat sich vor allem in den Dörfern immernoch erhalten. Und tagsüber ist die Haustür weit offen, als Willkommenszeichen für Besucher und Gäste. Und wenn Sie ein Montenegriner in sein Haus einlädt, lehnen Sie dies nicht ab, weil das ein Brauch ist – er möchte Sie als Gast empfangen und als Freund haben. Und es braucht nicht lange, bis er Sie in sein Haus einlädt – er wird das gleich beim Kennenlernen tun. Das ist auch eine Eigenschaft der Montenegriner – sie sind sehr zugänglich und herzlich. Sie werden immer herzlich empfangen – egal ob angekündigt oder zufällig im Vorbeigehen. Man tischt Ihnen das Beste, was es im Haus gibt, auf, und das sind die typischen Produkte, die im Ort traditionell hergestellt werden.



*Selbstgebrannter  
Schnaps als  
Willkommensgruß.  
Der Gastgeber  
sagt immer, dass  
er keinen Schnaps,  
sondern eine  
Arznei anbietet.*

Im Norden und im Zentralteil Montenegros werden Sie, wenn Sie einen Ort offiziell besuchen, auch mit Brot und Salz empfangen. Danach folgt die **montenegrinische Platte**. Die sieht im Grunde überall gleich aus: hausgemachtes Brot, Schinken und Käse aus Njeguši, an der Küste auch Oliven, und im Norden auch Kajmak. In den Restaurants heißt sie meistens „montenegrinischer Teller“. Hausgemachtes Brot und selbstgebrannter Schnaps sind ein Muss. Meistens ist es Schnaps aus Trauben, Pflaumen, Birnen, Aprikosen und Quitten. Der selbstgebrannte Schnaps ist meistens hochprozentig, aber sehr angenehm im Abgang. Der Gastgeber sagt immer, dass er keinen Schnaps,

*Traditionell  
luftgetrock-  
neter  
Schinken  
aus Njeguši*

## Brot

Das Brot war im Montenegro immer schon ein wichtiges Nahrungsmittel. Die Montenegriner schwören auf ihr Brot. Wenn sie jemanden zu sich nach Hause einladen, dann sagen sie: „Kommen Sie vorbei, um mit uns ein bisschen Brot zu essen“, was bedeutet, dass man zusammen speist. Meistens wird das Brot aus Weizen-, Buchweizen-, Roggen- oder Maismehl gemacht. Einst hat man es unter der Glocke gebacken. Zu dieser Tradition kehrt man langsam in den nationalen Restaurants zurück, weil das auf diese Art und Weise gebackene Brot, wenn es warm serviert wird, unwiderstehlich ist.



*Traditionell unter der Glocke gebackenes Brot*

sondern eine Arznei anbietet. Als Süßigkeit bekommen Sie zuerst eingemachte Früchte und Kompott, von den Hausfrauen mit viel Liebe aus den für die Region typischen Früchten zubereitet. Aus diesen Früchten werden auch die hausgemachten Säfte, mit ganz wenig Zucker und viel Frucht, gemacht.

An der Küste bekommen Sie einen Teller mit in Öl eingelegtem Käse, Schinken und Oliven und hausgemachten Rot- und Weißwein, und Ährenfisch und Sardellen in Salz. Auf dem Tisch befindet sich immer eine Schale mit Saisonfrüchten, frischen oder getrockneten Feigen, Mandarinen, Orangen... Probieren Sie auf jeden Fall auch die eingemachten Feigen, die werden Ihnen sicher angeboten. Die Seemänner lieben es „Bevada“ zu trinken, ein Gemisch aus Wasser und Wein zur Hälfte. Sie ist milder als Wein, aber man sagt, dass man so mehr Wein trinken kann. Versuchen Sie es einfach.

In der Region um den Skadarsee und in Rijeka Crnojevića wird immer der einheimische Wein angeboten, meistens der Rote aus Crmnica. Sie sind sehr stolz auf ihn und sie erwarten, dass Sie ihn bewerten. Neben dem „montenegrinischen Teller“ wird auch der getrocknete Karpfen und der Ukelei serviert.

Die Speisekarte der Montenegriner ist überall auf biologischen, saisonalen und lokalen Nahrungsmitteln aufgebaut. Die Montenegriner lieben ihre nationalen Gerichte – eine Tradition, die man wahrt. So sind auch die alten Rezepte erhalten geblieben. Auch neben dem breiten Angebot an internationalen und modernen Restaurants und Gerichten, sollten Sie überall im Montenegro das probieren, was die lokalen Gastgeber gerne und traditionell essen. Es ist einfach das Beste.

*Maisbrot*



# DIE KÜCHE

## AN DER KÜSTE



Der Zauber der Küstenküche liegt in ihrer mediterranen Bescheidenheit. Meistens zusammengesetzt aus Getreide, Fisch und Oliven. Berühmt sind auch die Tomaten und Pfirsiche aus Grbalj und die Wassermelonen aus Ulcinj.

Die Fischer fischen in kleinen Fischerbooten in der Nähe der Küste, wo das Wasser nicht so tief ist. Meistens landen Barben in ihren Netzen, ein schmackhafter, kleiner, roter Fisch. Wenn sie Glück haben, fangen sie auch einen Zahnbrassen von einem halben Kilo oder mehr, oder eine Dorade. Ab Sommermitte beginnt die Fischerfreude: da kommen die Fische, kleine Bernsteinmakrelen, Großkopfmeeeräsche, Doraden und viele anderen. Und wenn sich der Sommer dem Ende neigt, dann kommen große Schwärme von Bastardmakrelen und Sardinen. Und der König unter den Fischen – der Wolfbarsch ist schwierig zu fangen, meistens nur mit Angel und bei Nacht.

Ziegenfleisch, Käse und Milch sind üblich für die Küste. Eine typische Küstenspeise ist die „Rožata“, die einem Pudding ähnelt und aus Eiern, Milch und Karamell hergestellt wird.



*Fisch gekocht -  
Dorada*



*Das Stadt-Hotel  
Sveti Stefan*

## FISCHZUBEREITUNG

Der Fisch wird vom Grill, gekocht, im "Brodet" oder gebraten serviert.

**Der Fisch vom Grill** wird während der Zubereitung mit aromatischen Kräutern, meistens Rosmarin überstrichen. Man reicht ihn mit einer Knoblauchsoße mit Petersilie und Olivenöl, und Gemüse und Salat. Auf diese Art zubereitete Zahnbrassen, Doraden und Petersfischesind ein echtes gastronomisches Spektakel.

**In Wasser gekochter Fisch** hinzu kommen noch Öl, Weinessig, Zwiebeln, Lorbeer und andere Gewürze. Er wird mit Salzkartoffeln und Mangold serviert. Die richtige Wahl zum Abendessen.



*Fisch vom  
Grill -  
Dorade*

**Brodet** wird aus verschiedenen Fischarten zubereitet (Zackenbarsch, Drachenkopf, Tintenfisch und andere). Als Beilage wird Polenta serviert. Es ist eine echte Herausforderung für Hausfrauen. Brodet ist das Zeugnis ihrer Köchekünste. Es gilt als Speise der Götter.

## **BRODET DER MEISTERKLASSE**

Einer der besten ist der Brodet aus der Bucht von Kotor, obwohl er aus nur einer Fischart zubereitet wird: aus Sardinen oder ähnlich kleinen Fischen. Entstanden in Muo, einem Fischerdorf: auf dem Markt wurden die großen Fische besser verkauft, deswegen blieben die kleinen übrig. Daher wurde der das Wahrzeichen des Brodet aus der Bucht von Kotor.

### **Brodet aus der Bucht von Kotor**

1 - 1,5 kg gesäuberte Sardinen oder Ährenfische, 0,5 - 1 kg Zwiebeln, Fischsuppe, Olivenöl, Weißwein, Sellerie, Petersilie, Knoblauch, Salz, Pfeffer

Zwiebeln grob in den Topf verteilen, mit 1 dl erwärmten Olivenöl übergießen. Dazu Sellerie und Petersilie, roten Pfeffer und Knoblauch geben. Darüber den Fisch geben. Den Fisch mit dem Rest abdecken. In den Topf Weißwein oder Fischsuppe mit Öl gießen. Aufkochen lassen und dann bei niedriger Hitze mindestens zwei Stunden kochen. Je länger, desto besser.







„Paštica“  
mit „Makaruli“

## Makaruli aus Paštrovići

(hausgemachte Teigwaren)

Eine traditionelle Küstenspeise, ursprünglich aus Venedig, wird in Dalmatien, der Bucht von Kotor, Paštrovići hergestellt, mit kleinen Unterschieden in der Dicke und Länge und der Mehllart. Man nehme 250 gr. dunkles Weizenvollkornmehl, dazu 250 gr. Weizenmehl, einen Suppenlöffel Olivenöl, Salz, Wasser (einige nehmen auch Eier). Im Mehl mit der Hand eine Vertiefung machen, salzen und ein bisschen Wasser hinzugeben, und kneten. Während des Knetens ein bisschen Mehl hinzugeben, damit der Teig nicht auf der Arbeitsplatte kleben bleibt. Der Teig ist fertig, wenn er von der Hand leicht abgeht und wenn er glatt ist. Den fertigen Teig eine halbe Stunde abgedeckt stehen lassen. Dann mit den speziellen Nadeln Makarule machen. Die Marakule in Salzwasser kochen, etwas 15 Minuten lang. Abtropfen und in einem Teller mit geriebenen Käse und heißem Olivenöl servieren, mit ein bisschen Rosmarin. Zu Paštica (gedünstetes Kalbsfleisch mit Gemüse und Gewürzen) reichen. Makarule sollte man heiß servieren und man sollte sie nie im Wasser stehen lassen.

## Paštica

1 kg Rindfleisch ohne Knochen (oder Wild) salzen und mit Knoblauch und Speck spicken. Olivenölerwärmen und die Fleischstücke in das heiße Öl legen. Langsam wenden, bis sie schön bräunlich werden. Langsam ein paar Zwiebeln dazu geben, ein paar gehackte Möhren, Lorbeer, ein paar Knoblauchzehen, Pfefferkörner, Zimt, Petersilie, Minze. Einige geben auch einen Sauerapfel und getrocknete Pflaumen dazu. Alles köcheln lassen, Wasser und guten Wein hinzugeben. Wenn das Fleisch weich wird, zerkleinert man es ein bisschen. Der Saft, der übrig bleibt, wird passiert und über das Fleisch gegossen. Man lässt es wieder köcheln. Man muss geduldig sein und es bei niedriger Hitze langsam köcheln lassen, mindestens zwei Stunden. Je länger es köchelt, desto besser ist es. Man serviert Paštica mit selbstgemachten Makaruli, Gnocchi oder Reis.

Rohe „Makaruli“





# GEKOCHT

## WIRD MIT FEUER UND FLAMME



*Branko-Diki Kažanegra, Touristiker*



Wenn ich in eine Küche eines Hotels oder Restaurants trete, fällt es mir sehr schwierig mir vorzustellen, wie viel Phantasie und Mühe unsere Omas hatten, um an der Feuerstelle, nur mit einem Topf, einer Pfanne und einer Art von Grill ausgestattet, all diese Speisen vorzubereiten, die dabei so gut geschmeckt haben, dass mir auch bei dem Gedanken daran, das Wasser im Munde zusammenläuft.

*Makarulača  
-grüne,  
längliche und  
runde Bohnen*



*Rucola,  
wieder beliebt  
auf unseren  
Tischen*

Die Beziehung zum Essen, vor allem zum Brot, war besonders. Es war unvorstellbar, dass man etwas wegwirft. Wenn mir als Kind zufällig etwas auf den Boden fallen würde, musste ich es aufheben und küssen, und an die Tiere verfüttern.

Man hat alles benutzt – von der Olivenmaische hat man Seife gemacht, das Salz für das Einlegen von Sardinen hat man wiederverwendet, und vom Schwein hat man alles verwendet, außer den Haaren. Glasflaschen waren eine Kostbarkeit. Jede essbare Pflanze hat man als Nahrungsmittel genutzt. Heute ist Rucola sehr beliebt, und die Brennnessel ist fast in Vergessenheit geraten.

Im Kochtopf über der Feuerstelle wurden alle Speisen zubereitet und diese sind meine liebsten:

„Die Katze isst keine Barbenköpfe“  
– weil sie sie auch nicht bekommt.  
Man isst den Fisch komplett auf.

## „Makarulača ka’ makarule“

Makarulača ist eine lange, dünne und runde Bohne. Heute nennt man Sie auf dem Markt – Bleistift. In das Wasser, in dem zuvor Schinken gekocht wurde, tut man die Bohnen und ein paar Kartoffeln. Das Fleisch vom Schinken wird in kleine Stücke geschnitten. Wenn die Makarulača und die Kartoffeln fertig sind, gießt man das Wasser ab. Auf dem Boden der Servierplatte wird hausgemachter trockener Käse verteilt, dann darauf eine Reihe Makarulača und die Kartoffeln mit den Fleischstücken. Darauf wird Käse gestreut. Olivenöl wird erhitzt und über die fertige Speise gegossen. Am besten dazu passt eine Flasche von Vranac oder Kratošija.



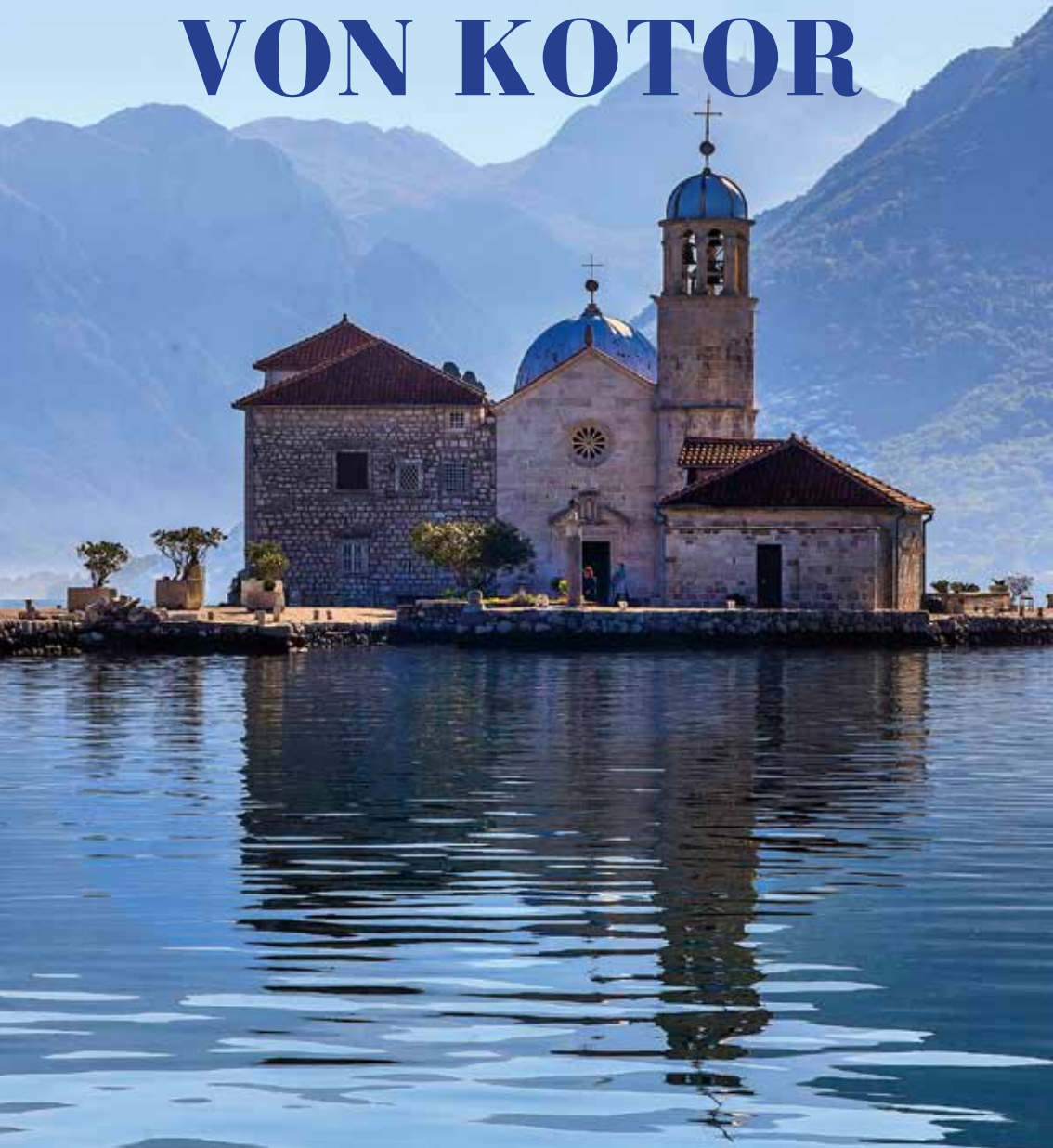
## Calamari „auf Öl“ von gebratenen Barben

Barben sind ein vor allem von den Fischern geliebter Fisch. Man sagt, dass die Katze keine Barbenköpfe isst – weil sie sie auch nicht bekommt. Man isst den Fisch komplett auf. Frisch aus dem Netz muss man die Barbe sofort saubermachen. Wenn sie länger nicht gesäubert liegen bleibt, bekommt sie einen unangenehmen Geruch und Geschmack. In Maismehl paniert werden die Barben in heißem Olivenöl gebraten. Das Öl, in dem die Barben gebraten wurden, hat eine rote Farbe und einen besonderen Geschmack. Deswegen benutzt man es, um darin andere Speisen zu braten. Wie zum Beispiel Calamari. In das Barben-Öl legt man gereinigte Calamari und brät sie bei hoher Hitze an die zehn Minuten. Währenddessen bereitet man gehackten Knoblauch, Petersilie, Pfeffer und Salz vor. Das wird dann mit ein bis zwei Deziliter Weißwein vermischt. Das Gemisch gibt man dann in die Pfanne mit den Calamari und kocht es noch ein paar Minuten. Am besten passen dazu junger Ziegenkäse, Maisbrot und Rotwein.

*Calamari „auf Öl“ von  
gebratenen Barben mit  
Maisbrot gereicht*



# DIE KÜCHE DER BUCHT VON KOTOR





Vlasta Mandić, Autorin des Buches „Bokeška kuhina“

# DIE GASTRONOMISCHE IDENTITÄT DER BUCHT VON KOTOR

Die gastronomische Identität der Bucht von Kotor wurde durch die Kontakte mit verschiedenen Völkern gebildet, die hier ein- und ausgingen, aber auch blieben und sich mit der einheimischen Bevölkerung assimiliert haben. Seit der Zeit der Griechen und Illyrer bis heute steht die Küche der Bucht von Kotor unter verschiedenen gastronomischen Einflüssen und vermischt sie mit der einheimischen Kochkunst. Die lokale Kultur setzt durch originelle Rezepte ihren Stempel auf und bewahrt immer die lokalen Eigenschaften der Speisen.

Am Fuße der Berge in der Bucht, am Meer, ist das Klima mild, und im Hinterland rauer, mit kalten, schneereichen Wintern. Dank dieser Umstände fangen am Meer die Fischer Fisch, pflanzen Weintrauben, Oliven und andere Südfrüchte, und in den Bergen, in der unangestasteten Natur werden die besten Biopflanzen- und Tiere gezüchtet.

Die Vielfalt an unterschiedlichen Nahrungsmitteln hat auf einem kleinen Raum **zwei Gastronomiewelten geschaffen – die Küsten- und die Berggastronomie**, die einander in der Kombination ergänzen, in Anhängigkeit von der Jahreszeit und den Feiern, die es in der Bucht von Kotor reichlich gibt.

In dieser gastronomischen Kombination wurden verschiedene Speisen geschaffen, wie zum Beispiel: gekochtes Rindfleisch mit Tomateneinlage, Marakuli aus Mehl mit weißem Käse, Kalbsbraten, Lamm unter der Glocke mit Kartoffeln und diversem Gemüse, Kastradina mit grünem und weißem Gemüse, getrocknetes Schweinefleisch mit Grünkohl und Kartoffeln, Lammfleisch mit Reis, Gulasch, Gnocchi, Pašticada, Risotto usw.

Da sind auch die verschiedenen **Meeresdelikatessen**. Neben verschiedenen größeren Fischarten gibt es auch die kleineren: Sardinen, Ährenfische, Barben usw. Die Bucht von Kotor ist auch bekannt für ihre hochwertigen Muscheln, die an der Küste wachsen oder im Meer gezüchtet werden. Das Meer ist wegen dem Bergwasser, das aus den Quellen entlang der Bucht sprudelt, sauber und bietet einen idealen Lebensraum für die salzigen Muscheln. Da sind auch die salzigen Austern. Man kann manchen Speisen nur schwer widerstehen: Wolfbarsch vom Grill, Sardinen in Marinade oder vom Grill, Muscheln von Gurdici, Risotto a la maka, Brodet aus der Bucht von Kotor, schwarzes Risotto, Karnevals-gnocchi usw.

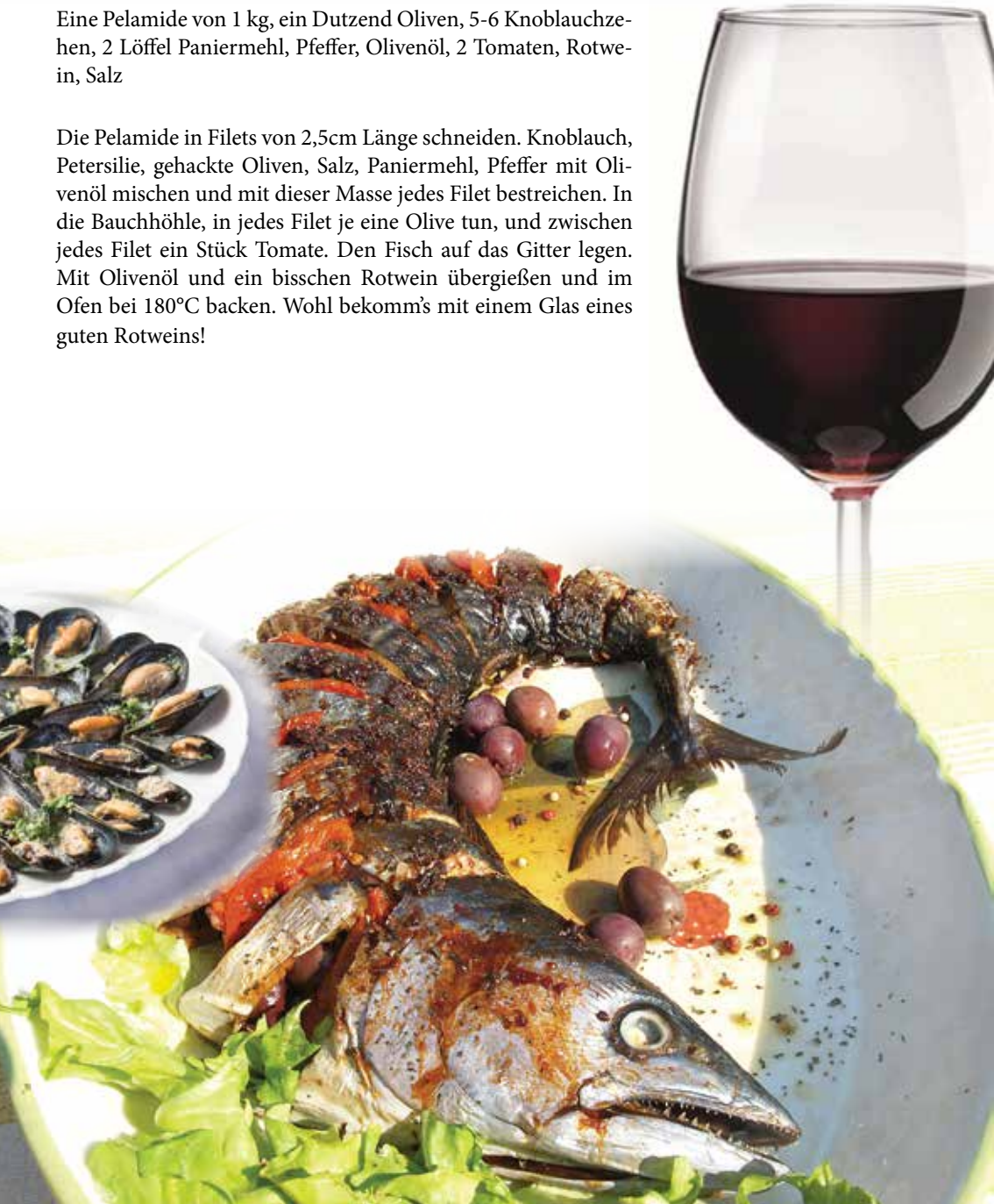
Von den Süßigkeiten sind **die Torten aus Dobrota und Kotor** die bekanntesten. Da sind auch die anderen typischen Süßspeisen: Kroštule, Strudel, Priganice, Mandolate usw.

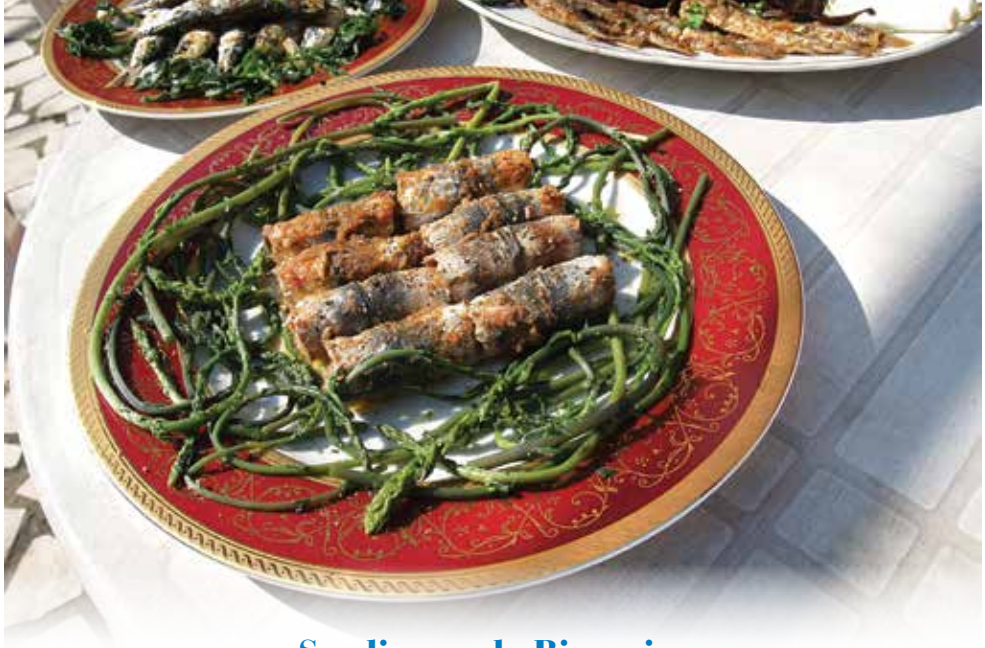
*Die Bucht von Kotor ist bekannt für ihre hochwertigen Muscheln. Auf dem Foto sind Muscheln serviert mit Parmesan.*

## Providurs Pelamide

Eine Pelamide von 1 kg, ein Dutzend Oliven, 5-6 Knoblauchzehen, 2 Löffel Paniermehl, Pfeffer, Olivenöl, 2 Tomaten, Rotwein, Salz

Die Pelamide in Filets von 2,5cm Länge schneiden. Knoblauch, Petersilie, gehackte Oliven, Salz, Paniermehl, Pfeffer mit Olivenöl mischen und mit dieser Masse jedes Filet bestreichen. In die Bauchhöhle, in jedes Filet je eine Olive tun, und zwischen jedes Filet ein Stück Tomate. Den Fisch auf das Gitter legen. Mit Olivenöl und ein bisschen Rotwein übergießen und im Ofen bei 180°C backen. Wohl bekomm's mit einem Glas eines guten Rotweins!





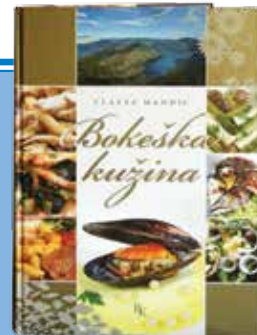
## Sardinen a la Bisernice

1 kg große Sardinen, Paniermehl, Zitrone, Pfeffer, Parmesan, Eiklar, Bechamel, Knoblauch, Petersilie, Kapern, Oregano, Olivenöl, Tomatensaft, ein Gläschen Weißwein

Aus den Sardinen Filets machen, sie salzen, mit Zitronensaft und Pfeffer würzen. Aufstrich: Paniermehl, Parmesan, Petersilie, Knoblauch, Oregano, Kapern – all das zerkleinern und ein bisschen Olivenöl, Eiklar, Bechamel dazugeben und cremig rühren. Auf jedes Sardinenfilet auftragen, daraus Röllchen machen und in eine feuerfeste Schale legen. Alles mit heißem Olivenöl übergießen und bei 180°C backen. Am Ende mit Tomatensaft und Weißwein und Petersilie übergießen. Darüber ein bisschen Paniermehl streuen.

## SOUVENIR

Wenn Sie ein Gastrosouvenir mitnehmen möchten, dann kaufen sie das Buch *Bokeška kužina* der Autorin Vlasta Mandić. Das Buch umfasst 101 Rezepte mit Fotos und Geschichten über die Naturschönheiten, die historischen und Kulturschätze von Kotor und dessen Bucht.



*Die Bucht von Kotor, wie ein nordischer Fjord im Mittelmeer, eine von den schönsten Buchten auf der Welt, berühmt, bekannt, besungen, einzigartig und ungewöhnlich. 28 Kilometer in die montenegrinischen rauen Berge geraten. Die Schönheit der Bucht von Kotor hat viele Denker angezogen, wie zum Beispiel Lord Byron, George Bernard Shaw, Marguerite Yourcenar... Die Bucht von Kotor und Risan steht als Teil des Weltnatur- und Kulturerbes seit 1979 unter Schutz der UNESCO.*









# DIE KÜCHE DER ZENTRALREGION

*Sanja Golubović, Journalistin, Redakteurin des Magazins „Caffe Montenegro“*



**D**ie Küche des zentralen Teils Montenegros bietet eine Fülle an verschiedenen Geschmücken wegen der landschaftlichen Vielfalt und der reichen Tradition. Sie wurden von fremden Küchen wie der orientalischen beeinflusst. Je weiter Sie nördlich gehen, desto ist das Klima rauer und das Essen herzhafter.



Fleisch ist die Nahrungsgrundlage: Rind, Lamm, Schwein (der Schinken aus Njeguši ist der beliebteste), aber auch Fisch aus den Flüssen und Seen. Der meistgegessene Seefisch ist **der Karpfen**, in verschiedenen Varianten, in der Pfanne, getrocknet, mariniert, auf Salat; dann **die Forelle**, gebraten oder gebacken, aber auch als Spezialität mit Kajmak oder in Sauermilch. **Der Ukelei** ist auch beliebt, ein kleiner einheimischer Fisch aus dem Skadarsee. Er wird frisch oder getrocknet gebraten und zu Salat gereicht. Der Aal auf Reis ist eine besondere Delikatesse.

*Ukeleiverkäuferin*

*Brennnesseln,  
Nahrungs-  
und Heilmittel*





*Grünkohl  
– eine sehr  
gesunde  
Pflanze, hier  
mit Speck  
zubereitet*

In fast jedem Fleisch- oder Fischgericht herrscht eine perfekte Balance zwischen Gemüse und Obst, wie zum Beispiel beim "Karpfen aus Podgorica mit getrockneten Pflaumen". Oft werden Kartoffeln als Beilage gereicht, gebraten, als Pellkartoffeln, Püree, Salzkartoffeln, mit Spinat...

Manche Speisen werden, obwohl das Fleisch in ihnen dominant ist, nach dem Gemüse benannt, das Bestandteil dieser ist. Wie zum Beispiel **dem Grünkohl**, der in Montenegro sehr populär ist. Es ist eine sehr gesunde Pflanze, die mit getrocknetem Fleisch oder Rippchen, hausgemachter Wurst, Speck oder Schweinshaxen zubereitet wird. Eine türkischstämmige Speise – **Japraci** (mit Grünkohl und Rindfleisch) ist Bestandteil unserer Küche geworden..

In diesem Teil Montenegros ist auch **die Brennnesseluppe** mit Kajmak eine Delikatesse, die Heil- und Nahrungsmittel zugleich ist. Speisen mit Brennnesseln haben eine lange Tradition in der montenegrinischen Küche und sind zu den schwierigsten Zeiten entstanden, als Krieg und Armut herrschten und als die Brennesele für das Überleben sorgte. Eine gastronomische Rarität ist auch eine ganz spezielle Speise – **Schafffleisch im Teilmantel**, die für den Zentralteil Montenegros typisch ist.

*Schafffleisch im  
Teigmantel,  
eine  
gastronomische  
Rarität*





*Popeci*

Aus den umliegenden Bergen und aus dem Norden kommen der Kajmak und der Käse, ein fester Bestandteil in den Küchen und Esszimmern. Oft kombiniert man sie mit Fleisch, wie zum Beispiel in den "Popeci" aus Podgorica oder dem Steak aus Njeguši.

**Das hausgemachte Brot**, meistens aus Weizen oder Mais, ist immer zu jedem Essen da. Der Salat der Saison ist der beliebteste, aus Gemüse aus den Talebenen Zeta und Bjelopavlići, Tomaten, Paprika, Lauch, Gurken... egal ob im Salat, frisch oder eingelegt.

Den größten und am weitesten verbreiteten Einfluss von fremden Küchen sieht man in den sogenannten Börek-Läden, einer Art von Schnellimbissen, vor allem in Podgorica, wo man sie am meisten sieht. In ihnen wird **Börek** verkauft (eine Art Blätterteig mit Fleisch, Spinat, Kartoffeln, Käse), der ursprünglich aus der Türkei stammt. Den italienischen Einfluss sieht man bei der überaus beliebten **Pizza**. Daher finden Sie an jeder Ecke eine Pizzeria, die auch Pasta und andere beliebte Spezialitäten der italienischen Küche anbietet.



*Hausgemachte  
Pflaumen-  
marmelade*

In der unangetasteten Natur des Zentralteils Montenegros leben auch viele Imker, und daher ist der Honig sehr hochwertig und geschätzt. Man schätzt auch die hausgemachten Säfte, vor allem aus Granäpfeln und Kornelkirschen. **Die Pflaumenmarmelade** ist die beliebteste und bekannteste Sorte. Man nutzt sie auch für die Zubereitung anderer Süßigkeiten, wie Kuchen oder Strudel.

Wenn Sie Liebhaber des „Feuertropfens“ sind, probieren sie die einheimischen Weine und Schnäpse. Wenn Sie Bierliebhaber sind, dann ist unsere Empfehlung das Nikšičko.

*Den Einfluss der italienischen  
Küche spürt man überall*



*Krapfen aus  
Podgorica*



*Hochwertiger  
natürlicher  
Honig, ein  
Geschenk der  
Natur*





## Karpfen in der Pfanne

ein Karpfen von 2,5 bis 3 Kilo, 2 kg geschälte Zwiebeln, 250 gr. getrocknete Pflaumen, 1 Sauerapfel, 1 Quitte, Rosinen, 1 Löffel roter Pfeffer, 125 gr. Tomatenpüree, 1 Löffel Zucker, 4 Löffel Weinessig, 3 Löffel Mehl, 2 Gläser Wasser, Salz, ein halber Liter Öl

Den Karpfen von beiden Seiten anschneiden, salzen und in Öl braten. Gleichzeitig die gehackten Zwiebeln dünsten. Wenn die Zwiebeln fertig sind, schrittweise Mehl, Pfeffer, Tomatenpüree, Wasser, Pflaumen (zuvor in warmem Wasser eingelegt), Rosinen, geriebenen Apfel und Quitte, Zucker und Weinessig dazugeben. Nach Wunsch salzen. Wenn der Karpfen gebraten ist, die Masse dazugeben und eine weitere halbe Stunde braten.



---

## Grünkohl mit Haxe

Den Grünkohl reinigen und in kleine Stücke schneiden. In einen Topf geben und aufkochen. In einen anderen Topf die Schweinshaxe geben und kochen. Dazu getrockneten Speck geben. Wenn die Haxe gekocht ist, gibt man sie zusammen mit dem Grünkohl in einen großen Kochtopf und kocht es zusammen weiter. Später in den Topf noch ein paar ganze oder geschchnittene Kartoffeln geben. Wenn alles fertiggekocht ist, wird der Grünkohl separat als Beilage serviert und die Haxe separat auf einem Teller.





## Japraci

*Japraci, eine  
türkischstämmige  
Speise*

1 kg Grünkohl, 400 gr. Kalbsfleisch, 2 dl Öl, 150 gr. Zwiebeln, 80 gr. Reis, Salz, Pfeffer, Petersilie, 200 gr. getrocknetes Fleisch nach Wunsch.

Die frischen Grünkohlblätter abtrennen und den dicken Teil der Blätter abschneiden. In kaltem Wasser waschen und in Salzwasser ein paar Minuten blanchieren. Wenn die Blätter blanchiert sind, taucht man sie gleich in kaltes Wasser, damit sie ihre natürliche Farbe behalten. Das Kalbsfleisch in kleine Stücke schneiden. Den Reis waschen und abtropfen. Falls wir auch getrocknetes Fleisch dazugeben möchten, das Fleisch in geeignete Stücke schneiden – je ein Stück pro Portion. In der Pfanne die feingehackten Zwiebeln in heißem Öl dünsten, die Fleischstücke dazugeben und braten, bis die Flüssigkeit verdampft. Zum Schluss den vorbereiteten Reis dazugeben und kurz anbraten. Die Masse mit Salz, gemahlenem Pfeffer und Petersilie würzen. Die fertige Füllung abkühlen lassen.

Auf ein Blatt Grünkohl einen kleinen Löffel der Füllung geben und einrollen. Wenn die Blätter zu groß sind, dann kann man sie teilen, damit die Japraci klein sind. Den Topf, in dem sie gekocht werden, mit Grünkohlblättern auslegen, die Japraci reinton und dazwischen das getrocknete Fleisch dazugeben.

Bei mittlerer Hitze kochen, bis der Grünkohl weich wird.  
Mit Sauerrahm servieren.



# DIE KÜCHE

## IN DEN BERGEN



*Radmilo Tadić, Journalist und Publizist*



*Die  
bezaubernden  
Berge von  
Montenegro*

Dank der prächtigen Weiden der Berge Durmitor, Sinjajevina und Bjelasica sind die Milchprodukte und das Fleisch aus den Bergen im Norden Montenegros eine wahre Quelle an Lebensenergie. Die Speisen, die den Gast im Norden erwarten, sind Kartoffeln, Weißkraut und Schafffleisch, wie auch Lammfleisch. Und im Winter getrocknetes Schweine- oder Rindfleisch.

*Der  
einzigartige  
Blätterkäse  
aus Kolašin*

Wenn Sie in Kolašin sind, dann sollten Sieden Blätterkäse, Cicvara und Kačamak probieren. Zu diesen traditionellen Speisen passt hausgemachte Sauermilch am besten. In der ganzen nordöstlichen Region von Montenegro (Bijelo Polje, Berane, Plav, Rožaje,

Petnjica) finden Sie einen hervorragenden Rindsschinken und auch Pitas, denen man nur schwer widerstehen kann. In Pljevlja muss man auf jeden Fall den geschützten Käse aus Pljevlja probieren, und in Žabljak und in Šavnik das Lammfleisch unter der Glocke.

*Lammfleisch unter der Glocke, serviert mit dem berühmten Käse aus Kuči*



In Nikšić und Piva sollte man immer den Kajmak und alle Arten von Braten unter der Glocke probieren, in Danilovgrad die Forelle aus dem Fluss Zeta und in Kuči (nordöstlich von Podgorica) den lokalen Käse und Kajmak von der Alm.

*Den Kajmak von der Alm muss man probiert haben*



## Das Dorf Njeguši

Unter der Spitze des Berges Lovćen befindet sich das Dorf Njeguši, bekannt durch seine Spezialitäten: Schinken, Käse, Kastradina (getrocknetes Schaffleisch) und Wurst. Der Schinken wird aus Schweinefleisch gemacht und den besonderen Geschmack und das Aroma bekommt er von der Mischung der

Meeres- und Bergluft und dem Holz, über dem er getrocknet wird. Alle Haushalte dieser Gebirgsregion stellen Schinken und Kastradina her. Für die Landwirte sind Schinken und Kastradina – neben Speck, Zwiebeln und Brot – das Hauptnahrungsmittel, das bei der anstrengenden Arbeit Energie spendet.

## REZEPTE

### Forelle in Sauermilch

4 Forellen von je 250 bis 300 gr., 2 Liter milde Sauermilch, 6-7 feingehackte Knoblauchzehen, ein wenig Salz

Die Forelle klassisch saubermachen. In viel Öl in einer Pfanne die Forellen braten. In die Sauermilch den Knoblauch und ein bisschen Salz geben und vermischen. In einem tiefen Gefäß die warmen Forellen geben und sie mit der Sauermilch übergießen, so dass jedes Stück überdeckt ist. Darüber einen Löffel von dem Öl geben, in dem die Forelle gebraten wurde. Das Gefäß in den Kühlschrank für vier bis fünf Stunden stellen.







## Lammfleisch in Milch

1,5 kg Lammfleisch, 1,5 Liter Milch, 3 Karotten, 2 Lorbeerblätter, 5-6 Pfefferkörner, 1 kg Kartoffeln, Petersilie, Salz

Das Fleisch waschen, in einen Topf geben und mit Milch übergießen, die Karotten, Lorbeerblätter, Pfeffer und Salz dazugeben und kochen. In einem anderen Topf ganze Kartoffeln kochen. Wenn das Fleisch fertig ist, aus dem Topf nehmen, schneiden, und in ein anderes Behältnis mit den Kartoffeln geben. Mit der durchsiebten Milch übergießen und mit Petersilie dekorieren.



*Fladenbrot im Tongefäß*

## Fladenbrot im Tongefäß

Das Tongefäß wird über der offenen Flamme aufheizt und dann wird der Teig darin gelegt. Das Tongefäß mit dem Teig wird dann unter eine Tonglocke gestellt. Das Fladenbrot wird von beiden Seiten gebacken, von unten durch das heiße Tongefäß und von oben durch die Glut auf der Tonglocke.



## Jardum

Jardum oder Grušavina ist ein typisches Schafsmilcherzeugnis der nördlichen Bergregion Montenegros. Man macht es im Sommer und Frühherbst, weil die Milch da wegen der Weidezeit sehr fettreich ist. Die Schafsmilch wird gesalzen und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze gekocht, bis sie von Schaum überdeckt wird. Dann nimmt man sie vom Feuer, damit sie abkühlt. Diese Milch ist sehr dickflüssig und wird als Beilage gereicht.



# SÜSSES

---

UND DESSERTS



# DAS SÜSSE LEBEN VON MONTENEGRO



Der schönste Duft zu Hause ist der Duft des frisch gebackenen Kuchens. Wenn wir in einer Konditorei diesen Duft einatmen, weckt er in uns die Kindheitsgefühle, die kindliche Freude. Die schönen Erinnerungen – Zimt, Vanille, Bratäpfel... Wir alle haben sie. Einige haben wir mit unseren Vorfahren gemein.

*Mandeln und  
Pinienkerne,  
unumgänglich  
für die Torte  
aus Perast*

Den selben Geschmack und Duft lieben wir auch heute, gleich wie unsere Vorfahren vor hunderten von Jahren. Die alten Rezepte werden weitergegeben und so geraten sie nie in Vergessenheit. So ein magisches Rezept ist auch **die Torte aus Dobrota**, auch wegen ihrer zahlreichen und hochwertigen Zutaten, die Königliche genannt wird. Die Rezeptur für diese Torte hat den Status eines lokalen Kulturerbes. Die Hausfrauen aus der Bucht von Kotor wahren die alte Rezeptur und brauchen zwei Stunden, um die Torte zu machen. Ähnlich ist auch die Torte aus Perast. Die einzige Zutat, die den Unterschied zwischen der Torte aus Dobrota und Perast ausmacht, sind die Pinienkerne, die neben den Mandeln in die Torte aus Perast kommen. Gleich ist auch **die Drachentorte**, die traditionelle Torte der Altstadt von Budva.

*Patišpanj,  
eine  
Süßigkeit  
mit viel  
Eiern*



*Priganice mit  
Honig, nicht  
wegzudenken  
von einem  
traditionellen  
Gedeck*

Und die einfachsten montenegrinischen Kuchen werden oft mit viel Eiern gemacht, wie **der Patišpanj**, in den manchmal auch fünfzehn Eier kommen. Die bekannten frittierten Teigbällchen **Priganice**, ohne die es kein traditionelles Gedeck gibt, sind aus einfachen Zutaten gemacht, aber in Kombination mit Honig sind sie doch zu einer Liebessüßspeise geworden. Die Rezeptur für Priganice unterscheidet sich in den verschiedenen Teilen Montenegros ein wenig. An der Küste kommen in Priganice auch Rosinen. Ähnlich sind auch **die Ruštule**, ein traditioneller, einfacher Kuchen von der Küste. Sie sind Bestandteil jedes Festmales.





*Einzigartig  
und  
besonders  
lecker -  
Palatschinken  
aus Maismehl*

*Ruštule  
sind eine  
traditionelle  
Süßspeise der  
Küstenregion;  
jeder Ort,  
jedes Haus  
hat ihr  
eigenes  
Rezept*

In der montenegrinischen Küche sind auch **die Palatschinken** fester Bestandteil. Einzigartig und besonders lecker sind die aus Maismehl, mit Honig und Wallnüssen gefüllt, mit in Wein gekochten trockenen Pflaumen übergossen.

Den Einfluss fremder Gastronimien merkt man vor allem bei der Nachspeise – vor allem durch **die orientalischen Süßigkeiten**, die in Montenegro heimisch geworden sind, wie Baklava, Tulumbe, Urmašica, Tufahija (in Zuckersirup gekochte, mit gemahlene Wallnüssen gefüllte Äpfel). Am besten schmecken sie in Ulcinj, Plav, Rožaje. Eine beliebte, alte Nachspeise ist Pinca oder **Fugaca**, ein typischer italienischer Osterkuchen. Bei uns wird er oft zu Hause gebacken, aber doch vom italienischen abgewandelt, weswegen wir ihn als „unseren“ bezeichnen können.

Auf den Speisekarten in den Restaurants findet man meistens internationale, vor allem italienische Desserts und Eiscremesorten. Aber das, was das „süße Montenegro“ auszeichnet, ist, dass jede Stadt und jeder Ort seine eigene lokale, **traditionelle Süßigkeit** hat. Das sind kleine, altertümliche Plätze, die das Handwerk von Generation zu Generation weitergeben. Da findet man auch hausgemachte Kuchen, nach alten Rezepten hergestellt. Jahrzehnte und mehr ist da alles unverändert geblieben, Aussehen wie Angebot. Sie hüten die Tradition und lehnen alles ab, was nicht von Hand gemacht wurde. Solche Konditoreien sind „Kod Branke“ in Budva, „Š.T. Hamza“ in Podgorica, „Fontana“ in Nikšić, „Karađuzović“ in Bar...

Eine von den beliebtesten Konditoreien in der Bucht von Kotor ist „Forza“ in der Altstadt von Kotor. Sie hat den besten Ruf und bei ihr gibt es die beste Krempita aus Kotor. Und Ruštule haben sie auch...

Empfehlung für die Gäste: Wenn Sie in eine Konditorei gehen, dann folgen Sie Ihren Gastgebern.

*In Kotor  
müssen Sie  
Krempita  
in der  
Konditorei  
„Forza“  
probieren*





---

## Torte aus Dobrota

---

(Rezept aus dem Buch "Bokeška kužina")

Diese Torte stammt einst aus Italien. Die Bewohnerinnen von Perast nennen Sie Torte aus Perast, die von Dobrota aus Dobrota. Sie können sich den Namen gerne selber auswählen.

Teig: 6 Eigelb, 6 Löffel Zucker, 200 gr. Butter, 1 Löffel Milch, Mehl

Füllung: 6 Eiklar, 400 gr. Mandeln, 400 gr. Zucker, 1½ dl Kirschenlikör, Zitronenschale

Teig: Eigelb mit Zucker aufschlagen, dann Butter hinzufügen und weiter schlagen. Wenn alles gut vermennt ist, Milch und schrittweise Mehl dazugeben, bis man einen mittelfesten und feinen Teig bekommt. Auf den Boden und den Wänden der Tortenform den Teig verteilen. Ein bisschen Teig für die Deko

übrig lassen.

Füllung: Eiklar mit Zucker aufschlagen. Wenn die Masse fest wird, Mandeln dazugeben, die wir zuvor kurz in kochendes Wasser getaucht und kleingehackt haben. Kirschlikör, geriebene Zitronenschale dazugeben und langsam rühren. Die Füllung auf den Teig verteilen.

Den übrig gebliebenen Teig in Streifen schneiden und über die Füllung als Gitter legen. Die Torte im vorgeheizten Ofen bei 160°C etwa 40 Minuten lang backen.

# AUF DEN MÄR MONTENEGROS

*Die saftige, rote  
Zwiebel aus  
Crmnica*

# RK TEN

*Sanja Golubović, Journalistin, Redakteurin des Magazins „Caffe Montenegro“*



## ORTE DER BEGEGUNG

Der Markttag war einst in Montenegro wie ein Heiligtum. Tagelang hat man sich im Ort, in den Dörfern herum, und sogar in Nachbarländern auf den Markttag vorbereitet. Alles, was man anzubieten hatte, wurde auch am Markttag angeboten, um von diesem Geld das, was man nicht hatte, zu kaufen. Vieles wurde auch getauscht. Der Norden mit dem Süden und umgekehrt. Die Bewohner haben sich für den Markttag festlich gekleidet, denn das war der Tag der Begegnungen, des Plausches und vieler Gespräche...

Auf dem Markt hat man sich auch verliebt, das war der Begegnungsort von jungen Männern und Frauen. Die Leute brauchten auch einen halben oder einen ganzen Tag, um zu Fuß oder auf dem Pferd oder Esel zum Markt zu kommen. Zum Beispiel zum berühmten Markt in Rijeka Crnojevića, als dieser Ort im 19. und Anfang des 20. Jahrhunderts das Handelszentrum von Montenegro und dessen wichtigster Hafen war. Zum Markttag kamen damals mehr als 800 Leute. Sie kamen aus Dubrovnik, Italien und Albanien. Besonders geschätzt war der getrocknete Ukelei – dafür boten die reichen italienischen Händler viel Geld.

Heute sieht es anders aus. Fast jeder Supermarkt hat seinen eigenen Obst- und Gemüsemarkt. Aber zum lokalen Obst- und Gemüsemarkt geht man mindestens einmal in der Woche. Zum **Wochenmarkt** kommen heutzutage auch die Verkäufer aus entfernten Orten und bieten ihre Produkte auf dem Markt an. Der Wochenmarktbesuch hat auch heute seinen Charme und ist eine Art von Ritual, wenn wir stöbern, schauen, wählen, riechen, schmecken... Wir sind begeistert, wenn uns die Omi am Obststand noch zwei Äpfel gratis in den Einkaufsbeutel packt, als kleines Präsent. Vielleicht erinnert sie uns an unsere eigene Oma aus unserer Kindheit.



# DER MARKT VON PODGORICA – EIN SPIEGELBILD MONTENEGROS

Podgorica, eine Stadt in der Nähe der Skadarsees, am Fluss Morača, 45 Autominuten vom Meer und den Bergen entfernt hat zwei Obst- und Gemüsemärkte, auf denen man all das findet, was die Leute aus Meer, Fluss, See, Berg und Tal herstellen können. Einer befindet sich im Einkaufszentrum „Bazar“, im Stadtteil „preko Morače“, und der andere, große im Einkaufszentrum „Mall of Montenegro“.

Aus allen Teilen Montenegros kommen frischer See- und Flussfisch, Gemüse, Kajmak, Käse, Honig, Olivenöl, Wein und Säfte. In den Metzgereien findet man das beste Fleisch aus den Bergen. Den Bewohnern von Podgorica steht jede Köstlichkeit der montenegrinischen Küche zur Verfügung. Beim Fisch wird meistens die Forelle gekauft (in Podgorica meistens mit Kajmak zubereitet) und der Karpfen aus dem Skadarsee (in der Pfanne oder mit Reis zubereitet).

Die reiche Landwirtschaftsregion Zeta ist bekannt durch das breite Angebot an Obst und Gemüse zu jeder Jahreszeit. So können die Bewohner von Podgorica frischen Salat und junge Zwiebeln auch im Winter essen. Als Stadt des Weines und der Weingärten hat Podgorica neben dem Giganten „Plantaže“ auch viele kleine aber gute Winzereien, die ihre Weine auch auf den Märkten anbieten. Einheimische Blaubeeren und Himbeeren, wilde Brombeeren werden direkt aus den Bergen auf den Markt in Podgorica geliefert. Der lokal produzierte Honig wird dort auch angeboten, so können Sie da verschiedene Honigarten aus ganz Montenegro kaufen.

*Weingärten  
in der  
Talebene  
von Zeta*

Der Besuch der Märkte in Podgorica ist eine Einsicht in ganz Montenegro. Die Bewohner von Podgorica lieben ihre Marktverkäufer und vertrauen ihnen auch, sie wissen genau, woher was stammt und kaufen jahrelang dieselben Kartoffeln, Käse, Kajmak und Obst.

Der Markt verbindet die Leute.

*Der  
Markt von  
Podgorica*







*Farbevielfalt der Früchte auf dem  
Markt von Bar*

## DER MARKT IN BAR – FRÜCHTE VON ZWEI UFERN

Die Stadt Bar grenzt an den und an die See, so dass in die Stadt Nahrungsmittel von den beiden Ufern kommen, süß und salzig. Bar hat zwei Märkte: den kleineren, im Stadtzentrum und den neuen an der alten Kreuzung, bei dem Busbahnhof, in dem Gebäude Bar-market. Das authentische Bar spüren Sie nur beim Besuch eines dieser Märkte. Dort erwarten Sie die Vielfalt der Marktstände, auf denen neben Obst und Gemüse auch einheimisches Olivenöl, Oliven, Mandarinen, Granatäpfel, getrocknete Feigen verkauft werden.

Man sagt, dass der Fisch nur schmeckt, wenn er dreimal schwimmt, im Meer, im Öl und im Wein. Das zeigt sich besonders in Bar. Bar hat alles: Fisch, Olivenöl und viele bekannte Weine aus Crmnica und der Region des Skadarsee.

Aus Bar dürfen Sie nicht ohne eine Flasche Wein oder Olivenöl (die bekannte Olivenölmarke aus Bar ist „Barsko zlato“) und Oliven (die bekannten einheimischen Oliven der Sorte „žutica“) abreisen.



*Die  
berühmten  
Oliven aus  
Bar*



## Wie kauft man gutes Olivenöl und heimische Oliven ein?

Erfahrene Olivenkenner raten folgendes: Geben Sie ein bisschen Olivenöl auf die Handfläche oder in ein handgewärmtes Glas. Das erste, was Sie riechen werden, ist der Olivenduft, der gleiche, den man riecht, wenn man eine frische Olive in der Hand zerdrückt. Dann gießt man ein bisschen Öl in den Mund und schlürft es durch die Zähne. Dann kann man auch den Duft spüren. Das beste Öl ist das aus frisch gepflückten Oliven. Von schlechten Oliven bekommt man ein Öl mit metallischem Geschmack. Ein schwerwiegenderer Geruch ist ein Zeichen für nicht hochwertiges Öl.

# DER MARKT IN KOTOR – DAS MEER UND DIE BERGE



Postkarte aus 1908 mit dem Markt in Kotor

lassen.

Die einfachen Stände sind voll mit handgepflückten Früchten und Obst, Flaschen mit Olivenöl, Honiggläsern, Süßigkeiten aus Nord und Süd, Olivengläsern, Tee, kleinen Gemischen aus Honig, Nüssen... Es werden auch Kajmak, Käse, jung und alt und reif angeboten; auch Ziegenkäse, weich und fest, in Öl...

Neben dem klassischen Angebot sind auch für die Bucht von Kotor typische Salate interessant. Da finden sie auch den Löwenzahn. Der wird vor allem in frischen Salaten genutzt, aber auch in Polenta, bei der Zubereitung von Kalbsfleisch mit Löwenzahl, verschiedenen Risottoarten, Calamari und Kuchen mit diesem Kraut. Und wenn die Kastanien reif sind, muss man gleich auf den Markt. Man nutzt sie vor allem für Süßigkeiten. Es gibt auch ein Fest in Stoliv der Kastanie zur Ehre, die „Kostanjada“.



Rechts vom Stadttor, unter der Stadtmauer und immer was los. Auch der, der zum ersten Mal das ist, wird von den vielen Leuten und den Gerüchen des Mittelmeers, der Kräuter, des Fisches, Obstes, der Blumen angezogen. Das ist der Markt in Kotor – **Markat** (Merkat) genannt. Ob er nach dem bekannten Markt in Barcelona (Mercat de La Boqueria) benannt wurde, wir wissen es nicht, aber was wir wissen, ist, dass das Erlebnis auf diesem Markt so schön ist, wie das auf dem Markt in Barcelona. Obwohl viel kleiner, kann sich das Angebot sehen

Die getrockneten Feigen warten gekauft zu werden



Das Fest „Kostanjada“ in Stoliv ist der Kastanie gewidmet. Ein ähnliches gibt es auch in Ostros. Die Kastanie wird von den Hausfrauen der Bucht von Kotor vor allem für Süßigkeiten benutzt

*Frische  
Scampi*



Aus den Bergen um Kotor kommen die Hausfrauen aus den Dörfern und bieten all das an, was sie selber produziert haben. Und zwar genau das, was sie auch selber essen. Das was sie für sich selber pflanzen und pflücken, verkaufen sie auch. Es ist nicht viel, aber es ist alles bio und hochwertig. All das, was uns die Natur bietet, in der Sonne gereift, von Hand gepflückt, auf dem Markt verkauft.

Den Markt müssen Sie besuchen, wenn Sie in Kotor sind. Schon seit dem 15. Jahrhundert hatte Kotor seinen Markt und Markttag – den Sonntag. Damals war der Markt in der Stadt, vor der Kathedrale des HI. Tryphon. Aber wegen der Sonntagsmesse war es zu eng und so hat der damalige Bischof Marin Kontareno den Samstag als Markttag bestimmt. So ist schon seit sechs Jahrhunderten der Samstag Markttag in Kotor.

Sie werden es nicht bereuen. Verlassen Sie den Markt von Kotor nicht zumindest ohne einen Blumenstraß. Oder eine Flasche Olivenöl. Und getrocknete Feigen. Egal, woher Sie kommen. Wenn Sie früh unterwegs sind, dann haben Sie Glück und können als Erster aus dem frischen Fischfang aus der Adria von diesem Morgen auswählen. Und dann Richtung Restaurant, wo man den Fisch von den selben Fischern zubereitet.

*Das reiche  
Angebot des  
Marktes von  
Kotor*





# MARKTTAGE



**ANDRIJEVICA:** MONTAG

**KOTOR:** SAMSTAG

**BAR:** SAMSTAG

**MOJKOVAC:** MONTAG

**BERANE:** SAMSTAG

**NIKŠIĆ:** MONTAG UND FREITAG

**BIJELO POLJE:** SAMSTAG

**PLAV:** FREITAG

**BUDVA:** FREITAG

**PLJEVLJA:** MONTAG UND FREITAG

**CETINJE:** FREITAG

**PODGORICA:** SAMSTAG



**DANILOVGRAD:** SAMSTAG

**ROŽAJE:** FREITAG

**GUSINJE:** DONNERSTAG

**TIVAT:** SAMSTAG

**HERCEG NOVI:** MITTWOCH UND SAMSTAG

**ULCINJ:** DIENSTAG UND FREITAG

**KOLAŠIN:** MONTAG

**ŽABLJAK:** DONNERSTAG



# DIE RESTAURANTS IN MONTENEGRO



**Die Restaurantauswahl wurde getroffen von:**

**Velibor Zolak, Marketingmanager, Herausgeber und Publizist; Sanja Golubović, Journalistin und Redakteurin und Saša Radović, Tourismusmanager.**

Wahrscheinlich haben Sie schon bemerkt, dass die Auswahlkommissionen, Jurys und deren Mitglieder bei einer Preiskrönung immer sagen, dass sie "eine schwere und undankbare Aufgabe" übernommen hätten. Für uns drei (Velibor Zolak, Sanja Golubović und mich), die Ihnen die Restaurants empfehlen, die Sie besuchen sollten, kann man das nicht sagen. Man könnte eher sagen, dass es eine "süße Qual der Wahl" war. Wir haben uns auf unsere individuellen Listen, Erfahrungen, das Internet aber auch auf eigene Proben gestützt. Wir haben unsere Zweifel mit unseren Freunden geteilt – und hier ist es –*voilà!* Ich vergaß, dass wir beim Redakteur versucht haben, die Liste um ein paar Plätze zu erweitern, was uns aber nicht gelang. Erfahrungssammlung eben. Wir haben es doch geschafft, im Rahmen zu bleiben.

Bei der Bewertung der Restaurants haben wir internationale Standards herbeigezogen und Kriterien, die der wichtigste Restaurantführer der Welt – *Michelin* - anwendet. In diesen Kriterien findet man keine offiziellen Sterne, die dem Restaurant vergeben wurden (denn sie sind bedeutungslos für das Produkt, das geliefert wird), auch kein Ambiente, Innereinrichtung usw. Restaurantbesuche macht man des Essens wegen und das Essen definiert die Qualität und den Erfolg des Restaurants.

In den montenegrinischen Restaurants gibt es eine besondere Gelassenheit, weit weg von dem Traditionszwang und den Rezepten, die man schon seit Generationen vererbt. Es gibt auch nicht diese Formalität, die vorgibt, zu welcher prestigereichen Weltküche oder Kochschule sie angehören. Es gibt auch keine Glorifizierung der lokalen Küche. Das, was gleich Ihr Herz erobern wird, sind das schöne, oft auch glamouröse Ambiente, schöne Leute um Sie herum, die Leichtigkeit der Improvisation und die Phantasie bei der Zubereitung der Gerichte, die hochwertigen Zutaten, all das zu einem vernünftigen Preis. Die natürliche Atmosphäre und die immer präsente Gastfreundlichkeit macht Sie zum Stammgast, der auch kleine Missgeschicke verzeiht. Sie werden das gesellige Beisammensein mit der lokalen Bevölkerung genießen, Sie werden ihr Leben leben, egal ob Sie Montenegro touristisch oder geschäftlich bereisen.



# 10 RESTAURANTS

## die Aufmerksamkeit verdienen

### FOREST, PODGORICA

Egal, ob wir der Meinung sind, dass *Beef Wellington* britisch oder neuseeländisch ist, können Sie es in Montenegro im Restaurant "Forest" in City kvart finden. Die sehr international geprägte Speisekarte ist wie eine Reise durch die bekannten nationalen Küchen Europas. Da finden sich zum Beispiel das italienische *Ossobuco*, die feine süßliche Ente *Duo of Duck* oder Wolfsbarsch mit Olivenpaste gefüllt... Zu jeder Speise empfehlen Ihnen die erfahrenen Kellner den passenden Wein. Unsere Empfehlung ist es, das Essen mit der Torte aus drei Schokoladensorten oder einem warmen *Crumble* mit Vanilleeis abzurunden.



[www.hotelhemera.com](http://www.hotelhemera.com)

### HEMERA, PODGORICA

Im Restaurant "Hemera", im Stadtzentrum, in der Njegoševa Straße, finden Sie eine mediterrane Speisekarte mit klassischen Meeresspezialitäten, aber auch phantasievolle Kreationen wie die leichten Scampi-Röllchen, das Drei-Käse-Mouse mit frischem Spinat, und die lustigen, farnefrohen Kombinationen – wie das Safranrisotto mit Meeresfrüchten. Die Speisekarte bietet auch einige exotische Speisen, wie das asiatische Hähnchen mit Sojasoße, Curry, Honig und Jasmin. Der erfrischende Rucolasalat mit Blaubeeren, karamellisierten Walnüssen und dem griechischen Käse *Manure* ist eine leichte und bekömmliche Speise. Für Fleischliebhaber empfehlen wir das Kalbsfilet "Hemera" in Kombination mit Trüffeln und Steinpilzen oder das *Tomahawk Ribeye Steak* – das besonders saftig ist, mit einer besonderen Textur und das im Ofen *Jasper Grill* zubereitet wird. Die Süßspeisen in "Hemera" sind sehr beliebt in der Stadt: Soufflés, Schoko-Brownies, Cheesecake mit Waldfrüchten, Waffeln mit Früchten – die Liste ist lang.





## PER SEMPRE, PODGORICA

“Per Sempre” brachte den Duft des Mittelmeeres und Italiens nach Podgorica. Pasta und alle Arten von Teigwaren werden von Hand gemacht, auf die traditionelle italienische Weise, im Restaurant selbst. Tagliatelle, Gnocchi, Ravioli, Spaghetti, Pizzen, Meeresspezialitäten werden mit hochwertigen Gewürzen verfeinert. Trüffel, Steinpilze, Cherrytomaten, Pecorino, Zwiebeln, Knoblauch, Oliven, getrocknete Tomaten, aromatische Kräuter, Rucola geben den Gerichten den authentischen Geschmack.

[www.restoranpersempre.me](http://www.restoranpersempre.me)

Nur ein paar Schritte von “Per Sempre” entfernt befindet sich sein Gegenstück, das Fleischrestaurant **Meat, steak & wine bar**, mit einem ausgeklügelten Konzept, etwas Besonderes in unserer Gastro- und Weinszene. Es ist der perfekte Ort für Weinkenner und Liebhaber von gutem Fleisch. Beide Restaurants befinden sich im Ortsteil City kvart.



## KOD MIŠKA, ULCINJ

Das älteste Restaurant an der Mündung des Flusses Bojana ins Meer, 1991 eröffnet, ein Familienrestaurant geführt von zwei Generationen von Fischern und Gastronomen, wo auch alle Familienmitglieder selbst arbeiten. Die Fischsuppe, die in kleinen Kesseln serviert wird, muss man hier probiert haben. Der Fisch ist immer frischer Tagesfang. Sie wählen “Ihren” Fisch selber aus und die Art und Weise, wie er für Sie zubereitet wird: auf dem Grill, in Salz, mit Gemüse, Obst (Äpfel, getrocknete Pflaumen, Ananas), überbacken in der Tonschale. Der Sonnenuntergang auf der Terrasse des Restaurants ist unvergesslich.

[www.restoranmisko.com](http://www.restoranmisko.com)



## DEMIŽANA, BUDVA

Demizana ist eine große Glasflasche mit getrockneten Gerten um sie herum, in der Wein oder



Schnaps aufbewahrt wird. Dieses archaische Wort steht auch für das rustikale Ambiente der Kulttaverne in Budva. Das Aroma des Mittelmeers lebt schon lange in diesem Restaurant – dem Steinhaus am Eingang in die Altstadt von Budva. Im Sommer finden Sie einen schattigen Platz unter der Weinrebe und im Winter wärmen Sie sich am offenen Feuer. Es ist ein "Königreich" des Fisches und der Meeresfrüchte – was immer Sie wählen, Sie werden es nicht bereuen. Wegen dem Essen in "Demizana" kommt man nach Budva. In der Saison sollte man einen

Tag vorher reservieren.

## JADRAN KOD KRSTA, BUDVA

Wie ein Schiffsmast ragt das Restaurant "Jadran" aus der Marine heraus, dem man auch den Beinamen "kod Krsta" gibt, weil fast jeder Gast den Besitzer Krsto kennen und als Freund schätzen lernt. All das, was das Meer bietet, bereiten die Köche von Krsto exzellent vor. Es gibt eine breite Auswahl an Fleischgerichten, und Pizza wird im Holzofen zubereitet. Gleich neben diesem 1976 eröffneten ältesten Restaurant in Budva befindet sich ein Kultort der modernen Popkultur, der größte Rock club in der Region – **Beer and Bike Club**, wo 365 Tage im Jahr Rockbands auftreten. Nach dem wunderbaren Abendessen im "Jadran" gehen Sie einfach nach nebenan ins "Beer and Bike", und das Erlebnis wird unvergesslich!

[www.restaurantjadran.com](http://www.restaurantjadran.com)



## MAKARUL, POP-UPRESTAURANT, BUDVA

[www.hgbudvanskarivijera.com](http://www.hgbudvanskarivijera.com)

Im ersten Stock von "Mogren", einem Hotel der Hotelgruppe "Budvanska rivijera", ist das erste pop-up Restaurant in Montenegro mit *fine dining* Konzept eröffnet worden. Die behutsam ausgewählten lokalen Zutaten, die modernen und innovativen aber auch traditionellen Zubereitungsarten sind das Hauptargument dieser größten Überraschung in der Food-Szene von Montenegro. Fischfilets, Tarte und Carpaccio, Meeresfrüchte, bestes Fleisch, hausgemachte Teigwaren und Süßigkeiten nach lokalen Rezepten zubereitet bilden die Grundlage des Angebots. Wie in allen *fine dining* Restaurants ist die Auswahl in der Speisekarte begrenzt – das Ziel ist es, das beste Erlebnis zu bieten. Die Gäste können zwischen vier kompletten Menüs (mit vier Gängen) wählen, und wir schlagen das folgende vor: Lachs im Mantel aus gebratenen Mandeln, hausgemachte Makarule mit einem Tintenfisch-Ragout, Wolfsbarschfilet in einer Püree aus Brokkoli und Möhren mit gebratener Petersilie, und zum Schluss die Zitronentorte. Guten Appetit!



## ČATOVIĆA MLINI, MORINJ, KOTOR

Auf dem Familiengut der Familie Čatović, durch das ein kleiner Fluss fließt, zwischen Bäumen und dem Duft von Kamelien, Lorbeeren, Zitronen, Bambus, Palmen und Oliven ist eine gastronomische Oase von Montenegro entstanden. Die mediterrane Dreifaltigkeit – Fisch, Olivenöl und Wein ist Grundlage für die Speisekarte dieses beliebten Restaurants. Schon über zwei Jahrzehnte kommen in dieses Restaurant Gäste aus der ganzen Welt, darunter auch Berühmtheiten, die ihren Platz Monate im Voraus reservieren. Die Medien schreiben immer wieder über ein großes Restaurant in einem kleinen Ort an der Küste eines kleinen Landes. Die Garnelencremesuppe, das gelbe Risotto und die Tintenfischkraken in Maismehl mit Rucola oder das Wolfsbarschfilet vom Grill, gerollt und serviert auf Wildreis mit einer Soße aus weißen Trüffeln und Garnelen können die richtige Wahl sein.

[www.catovica-mlini.com](http://www.catovica-mlini.com)



## STARI MLINI, KOTOR



[www.starimlini.com](http://www.starimlini.com)

[www.portomontenegro.com/en/village/restaurants-bars/al-posto-giusto](http://www.portomontenegro.com/en/village/restaurants-bars/al-posto-giusto)



## AL POSTO GIUSTO, PORTO MONTENEGRO, TIVAT

Im Herzen des Megayachten-Hafens bietet das Steinambiente des Restaurants italienischen Flair. Pizzaliebhaber finden hier eine offene Küche und einen Holzofen. Zu einer Reihe von italienischen Speisen (Pizza, Focaccia, Risotto, Pasta) gesellen sich auch Fleisch- und Fischgerichte. Steaks nach Wunsch – in Pfeffer-, Trüffel-, Gorgonzola-, Diavolo-Soße, mit gegrilltem Gemüse oder a la "Al Posto Giusto": auf einem Bett aus Rucola und Radieschen mit Worcestershiresoße und Grana Padano. Die Terrasse mit Blick aufs Meer und die Yachten bietet bei Sonnenuntergang immer ein anderes Farberlebnis. Wir empfehlen das Carpaccio aus Tintenfisch aus der Adria, den Wolfbarschsalat und einheimische Scampi.

# NATIONALE RESTAURANTS

## STARA KUĆA, PODGORICA

Die Mission von "Stara kuća" im Stadtteil Zagorič, ist nach den Worten des Eigentümers "die Wiederbelebung des Geistes des alten Montenegros, sowohl durch das Angebot als auch durch die Innen- und Außeneinrichtung". Der mehrteilige Komplex ist ein Nachbau der antischen Festungen in der Nähe der Hauptstadt, der alten Häuser, aber auch des alten Podgorica. So finden Sie hier leicht die Symbole des Zusammenlebens und der verschiedenen Kulturen Montenegros. Eine breite Speisekarte, ein bisschen altertümlich angehaucht, bietet Fleischgerichte verschiedener Arten, Meeres- und Seefisch – aber auch das, weswegen die meisten das Restaurant "Stara kuća" besuchen – die lokalen, nationalen Spezialitäten aus allen Teilen von Montenegro.

[www.starakuca.me](http://www.starakuca.me)



## KONAK, CETINJE

Ein bekannter Rastplatz für Feinschmecker und Liebhaber der einheimischen Küche, an der Hauptstraße zwischen Cetinje und Budva. Innen findet man die alte montenegrinische Bauweise, Stein und Holz, und in der Speisekarte montenegrinische Gerichte und Zutaten: einheimischen Käse, Schinken (vom Schwein und Rind), Košet, Lamm- und Ziegenfleisch unter der Glocke, montenegrinische Wurst, hausgemachtes Brot aus Weizen, Mais- und Roggenmehl. Neben den nationalen Spezialitäten bietet die große Speisekarte auch Fischspezialitäten und Grillgerichte.

[www.restorankonak.me](http://www.restorankonak.me)



## STARI MOST, RIJEKA CRNOJEVIĆA, CETINJE



Eines der ältesten Restaurants am Ufer Rijeka Crnojevića bewahrt die Tradition des Lebens in dieser Region. Das Fischrestaurant, das den Namen der alten Brücke trägt, bietet nur lokale Gerichte an: Fisch aus dem See und Fluss, Käse, Schinken, Obst und Gemüse von den lokalen Bauern. Wir empfehlen den geräucherten, marinierten und gebratenen Karpfen, den getrockneten Ukelei und die Fischsuppe mit einem Glas des lokalen Weines aus Crmnica.



## KALDRMA, BAR

In einem alten Haus in der Altstadt von Bar, mittig zum Haupttor, pflegt das Restaurant "Kaldrma" die traditionelle Küche dieser Gegend. Alle Gerichte sind Teil des hiesigen gastronomischen Erbes– die erhaltene Tradition der alten Zeiten, die nur schwierig wo anders zu finden ist: Bamije, Japraci, Auberginen in Tomatensoße, mit Käse gefüllte Paprika, Suppen, Fleischbällchen, Fleisch auf Zwiebeln... Als Dessert den türkischen Kaffee und *Tres Leches*, oder *Urmašice*, eine alte türkische Süßspeise. Alkohol gibt es hier nicht. Die wunderbare Inneneinrichtung und die Atmosphäre eines alten muslimischen Hauses machen dieses Restaurant zu einem der bildhaftesten in Montenegro.

## VODENICA, KOLAŠIN

Das echte gastronomische Wahrzeichen von Kolašin befindet sich am Stadteingang, in einem traditionellen Haus neben einem Fluss. Auf der Speisekarte finden Sie nationale Gerichte aus lokalen Zutaten: Kačamak, Cicvara, Popara, Priganice, Bauernfleisch, Pita mit Käse, Schweine- und Rinderschinken, Kastradina, Kalbs- und Lammbraten, Forelle, Sauerkraut... Im Restaurant ist alles hausgemacht: Saft aus Blaubeeren, Himbeeren und Kornelkirschen, Apfelstrudel aus selbst gemachtem Teig, Brot aus Mais- und Weizenmehl. Das Restaurant hat auch ein vegetarisches Menü mit lokalen Zutaten.



## MOMČILOV GRAD, ŽABLJAK

Das Restaurant "Momčilov grad" befindet sich am besten natürlichen Aussichtspunkt in Žabljak –auf 1850 Metern Meereshöhe, zwischen sieben Berggipfeln. Im Restaurant wird Käse, Kajmak, Sauermilch, Milch, Priganice, Kačamak, Lammfleisch in Milch, Kalbs- und Lammfleisch unter der Glocke serviert. Alle Milchprodukte werden auf der hauseigenen Farm des Restaurants hergestellt. Albert der Zweite, der Prinz von Monaco war von diesem Restaurant bei seinem Besuch begeistert.



# INTERNATIONALE KETTEN

## HARD ROCK CAFE PODGORICA

“Hard Rock Cafe Podgorica”, im “The Capital Plaza” Gebäude, ist Teil der internationalen Kette, der an der Adria zuerst in die Hauptstadt von Montenegro gekommen ist. Dieses einzigartige Konzept verleiht der Stadt neue Energie, und bietet den Einheimischen und Gästen ein *Rock'n'roll* Erlebnis. Ein einzigartiges Ambiente, gute Musik und die amerikanische Küche, auf deren Thron der Burger thront – der originelle legendäre Burger, klassisch, römisch, griechisch, der *Java Lava* Burger, der Vegetarische...

[www.hardrock.com/cafes/podgorica/menu.aspx](http://www.hardrock.com/cafes/podgorica/menu.aspx)



## HILTON, PODGORICA

Im Herzen der Stadt hat das “Hilton Podgorica Crna Gora” in seinem Restaurant “Crna Gora” den Stil des modernen Luxus gebracht, der für die internationale Hotelkette steht. Die Küche des “Hilton” ist vor allem international und an die Gewohnheiten der Gäste aus der ganzen Welt angepasst. Aber dabei hat man die montenegrinischen Zutaten in den Fokus gestellt. Aus der Speisekarte empfehlen wir besonders: *Foie gras* mit hausgemachter Erdbeermarmelade, weißes Risotto mit Garnelen, gebratenen Calamari und Spargel, Wolfbarsch in Limettensoße mit Kräuteröl und Steak mit gegrillter Gänseleber. Denen, die den etwas ungewöhnlichen Geschmack lieben, empfehlen wir Lachs mit Chinoa. Die Konditorei des Restaurants ist sehr beliebt und hat den traditionellen Kuchen des alten Hotels “Crna Gora” Tulumbe behalten. Eine gute Wahl ist auch die Torte “Königin Milena”.



[www.hilton.com/en/hotels/montenegro/hilton-podgorica-crna-gora-TGDPMHI/dining/index.html](http://www.hilton.com/en/hotels/montenegro/hilton-podgorica-crna-gora-TGDPMHI/dining/index.html)



## BYBLOS, PODGORICA-TIVAT

Den Restaurants "Byblos" in Tivat (Porto Montenegro) und in Podgorica ist es zu verdanken, dass die libanesische Küche Einzug in Montenegro gehalten hat. Die Gerichte in diesen Restaurants bestehen meistens aus natürlichen Biozutaten: Fleisch und Meeresfrüchten von lokalen Zulieferern. Im Angebot haben sie auch fermentierten Joghurt und andere Milchprodukte in Kombination mit Nüssen und Samen und Gewürzen aus Nahost. Natürlich wird auch Hummus angeboten. Das orientalische Ambiente wird durch Wasserpfeifen ergänzt und man muss den original libanesischen Kaffee und die Baklava probieren.



[www.byblos.me](http://www.byblos.me)



## NOBU, BUDVA

Gegenüber von der Insel Sveti Stefan, mit dem schönsten Meeresblick befindet sich das Restaurant "Nobu", der bekannten Restaurantkette des japanischen Küchenchefs Nobu Macuhise, mit seinen Partnern wie Robert De Niro. Das Menü ist typisch für die Kette und das Aushängeschild ist der schwarze Kabeljau auf grünem Salat, die Tempura Scampi mit scharfer Creme und Ponzu aus Butter, der schwarze Kabeljau mit Yuzu Miso, der Tuna-Sashimi-Salat mit Mitsu-hisa-Dressing, die Californiarolls mit Krabben und Avocado. Das Beste der japanischen Küche in diesem besonderen Stil. Das Restaurant ist während der Sommersaison geöffnet.



[www.noburestaurants.com](http://www.noburestaurants.com)



## THE DINING ROOM, REGENT PORTO MONTENEGRO, TIVAT

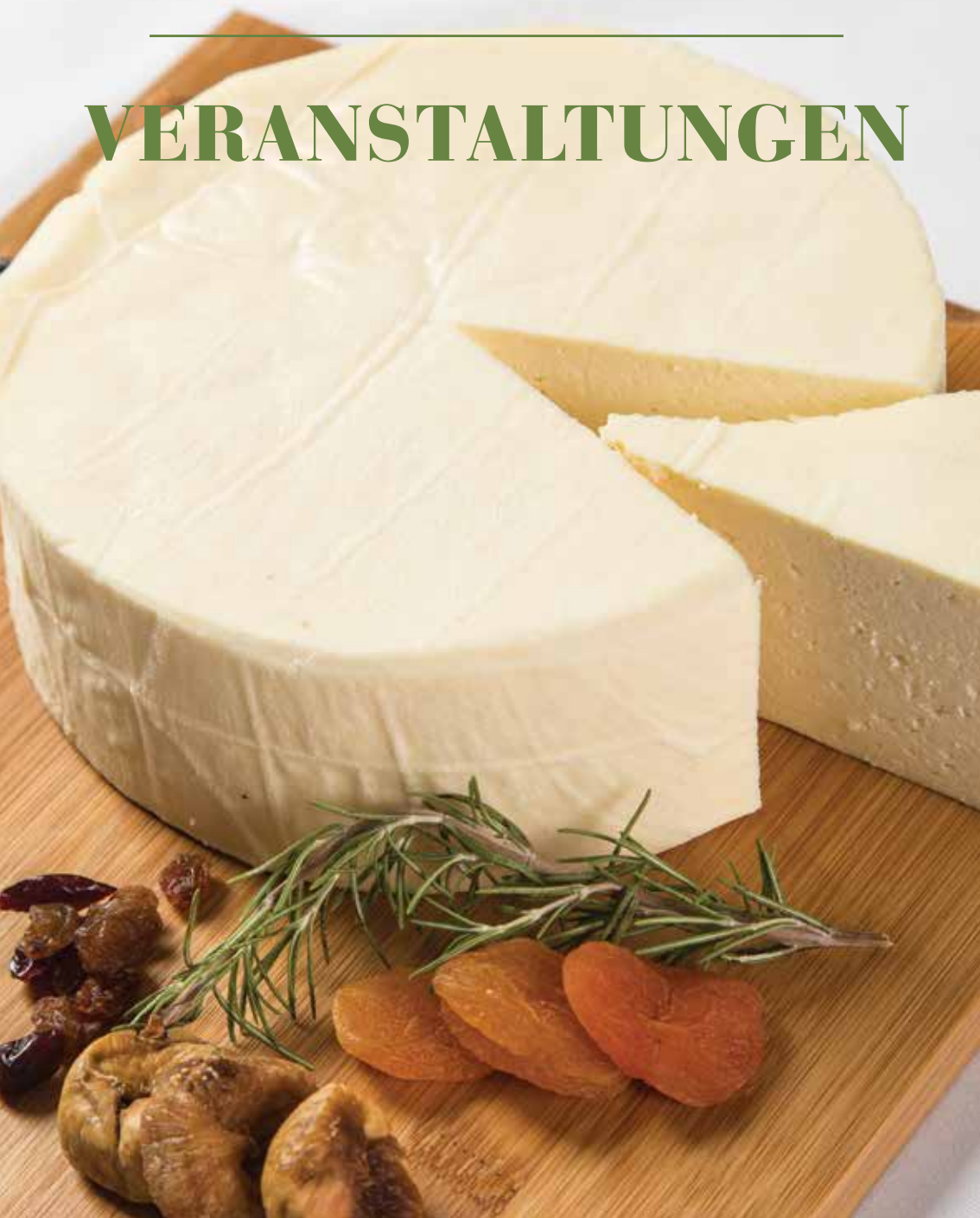
“Regent Porto Montenegro” hat viel Neues und neue Standards in die Restaurantszene von Montenegro gebracht. Hierher kommen ambitionierte Kenner, die wissen, dass sie anderswo eine solche gastronomische Erfahrung nicht bekommen. Dafür sind sie auch bereit zu zahlen. Das Angebot der Mittags- und Abendgerichte unterscheidet sich, aber gemein haben sie die sorgfältige Selektion der besten Zutaten, eine nicht standardisierte Kombination der Aromen und eine minutiöse Zubereitung. Fall Sie sich für ein Steak entscheiden, können Sie zwischen dem *Fillet Mignon* vom montenegrinischen Rind wählen, oder dem bestenaustralischen Rindfleisch “*Jack’s Creek*” *Black Angus ribeye*, den mehrjährigen Preisträger für den “*World’s Best Steak Producer*”. Auf der Speisekarte finden Sie die besten Fische –Seeteufel, Wolfsbarsch, Barben. Und zum Abendessen werden neben Fisch und Steaks auch Gänsebrust, Lammterrine, Hirschfile angeboten. Die Preise sind dem Hotel, in dem sich das Restaurant befindet, angemessen..



KULINARISCHE

---

**VERANSTALTUNGEN**





## **KLEINES ORANGENFEST**

HERCEG NOVI

**JANUAR**

[www.hercegnovi.travel](http://www.hercegnovi.travel)

## **TAG DES PATIŠPANJ**

PODGORICA

**APRIL**

[www.podgorica.travel](http://www.podgorica.travel)



## **GRÜNKOHLFEST**

PODGORICA

**FEBRUAR**

[www.podgorica.travel](http://www.podgorica.travel)

## **KULINARIKTAGE**

ULCINJ

**APRIL/MAI**

[www.ulcinj.travel](http://www.ulcinj.travel)

## **BRODET FEST**

BUDVA

**ENDE MAI/  
ANFANG JUNI**

[www.budva.travel](http://www.budva.travel)

## **PAPALADA ALA MAKA**

KOTOR

**FEBRUAR**

[www.kotor.travel](http://www.kotor.travel)

## **FEST PRIMAVERA**

HERCEG NOVI

**MAI**

[www.hercegnovi.travel](http://www.hercegnovi.travel)

## **ŽUĆENICA FEST**

TIVAT

**MAI/JUNI**

[www.tivat.travel](http://www.tivat.travel)

## **INTERNATIONA- LES WEINSALON “MONTEVINO”**

PODGORICA

**MÄRZ**

[www.podgorica.travel](http://www.podgorica.travel)

## **RISAN MAKARULI**

RISAN

**MAI**

[www.kotor.travel](http://www.kotor.travel)

## **Gastro-Abende**

### **“Der Sommer**

### **des guten**

### **Geschmacks”**

TIVAT

**MAI/JUNI/JULI/  
AUGUST**

[www.tivat.travel](http://www.tivat.travel)

## **ERLEBEN SIE DIE KÖSTLICHSTEN MOMENTE**

BUDVA

**APRIL**

[www.budva.travel](http://www.budva.travel)

## **FORELLENTAGE**

PLUŽINE

**MAI**

[www.montenegro.travel](http://www.montenegro.travel)





## DER DUFT DER LINDEN UND DES HONIGS

CETINJE

12. JULI

[www.cetinje.travel](http://www.cetinje.travel)

## BLAUBEERTAGE

PLAV

JULI

[www.plav.travel](http://www.plav.travel)

## TAG DES KARPFENS

PODGORICA

JUNI

[www.podgorica.travel](http://www.podgorica.travel)

## TAG DER HIMBEERE

ANDRIJEVICA

13. JULI

[www.andrijevica.travel](http://www.andrijevica.travel)

## ROŽAJSKA SOFRA

ROŽAJE

JULI

[www.rozaje.travel](http://www.rozaje.travel)

## Festival PAŠTICADA FEST

PETROVAC, BUDVA

21. JUNI

[www.budva.travel](http://www.budva.travel)



## ROGAČ FEST

TIVAT

JULI

[www.tivat.travel](http://www.tivat.travel)

## Messe des Weins und der traditionellen Produkte

TIVAT

JUNI/JULI/  
AUGUST

[www.tivat.travel](http://www.tivat.travel)

## HONIGTAGE

MOJKOVAC

JULI

[www.mojkovac.travel](http://www.mojkovac.travel)



## BOKEŠKA OLIVE

TIVAT

JUNI/JULI/  
AUGUST

[www.tivat.travel](http://www.tivat.travel)  
[www.maslinaboka.org](http://www.maslinaboka.org)

## DAS SUPPENFEST VON MOJKOVAC

MOJKOVAC

JULI

[www.mojkovac.travel](http://www.mojkovac.travel)

## HONIGTAGE

PLAV

JULI

[www.plav.travel](http://www.plav.travel)



## ATME KOLAŠIN EIN

KOLAŠIN

**JULI/AUGUST**

[www.kolasin.me](http://www.kolasin.me)

## PETROVAC NACHT

PETROVAC, BUDVA

**AUGUST**

[www.budva.travel](http://www.budva.travel)

## MUŠULJADA

PRČANJ

**AUGUST**

[www.kotor.travel](http://www.kotor.travel)

## ILINDAN AUF RUŽICA - LAN- DWIRTSCHAFT- SMESSE

MOJKOVAC

**2. AUGUST**

[www.mojkovac.me](http://www.mojkovac.me)

## NJEGUŠKA TRPEZA

CETINJE

**AUGUST**

[www.cetinje.travel](http://www.cetinje.travel)

## VANILICA TAGE

ŽABLJAK

**AUGUST**

[www.tozabljak.com](http://www.tozabljak.com)

## Tage des gesunden Essens aus Durmitor

ŽABLJAK

**AUGUST**

[www.zabljak.travel](http://www.zabljak.travel)



## ŠUŠANJ ABEND

ŠUŠANJ, BAR

**AUGUST**

[www.bar.travel](http://www.bar.travel)

## WEINMESSE

DANILOVGRAD

**AUGUST**

[www.danilovgrad.travel](http://www.danilovgrad.travel)

## RUŠTULA FEST

SVETI STEFAN, BUDVA

**SEPTEMBER**

[www.budva.travel](http://www.budva.travel)

## SPIČ ABEND

SUTOMORE, BAR

**AUGUST**

[www.bar.travel](http://www.bar.travel)

## Messe des gesunden Essens

DANILOVGRAD

**AUGUST**

[www.danilovgrad.travel](http://www.danilovgrad.travel)

## Regionale Ausstellung “Honigtage”

PLJEVLJA

**SEPTEMBER**

[www.pljevlja.travel](http://www.pljevlja.travel)

## **FOOD TALK**

BUDVA

**SEPTEMBER/  
OKTOBER**

[www.budva.travel](http://www.budva.travel)

## **FEEL AND TASTE MUSIC**

TIVAT

**SEPTEMBER**

[www.tivat.travel](http://www.tivat.travel)

## **KOŠTANIJADA**

KOTOR

**NOVEMBER**

[www.kotor.travel](http://www.kotor.travel)

## **MESSE DER TRA- DITIONELLEN SPEISEN**

HERCEG NOVI

**SEPTEMBER**

[www.hercegnovi.travel](http://www.hercegnovi.travel)

## **ŠIRUN TAGE**

BUDVA

**OKTOBER**

[www.budva.travel](http://www.budva.travel)

## **TAGE DES KÄSES AUS PLJEVLJA**

PLJEVLJA

**NOVEMBER**

[www.pljevlja.travel](http://www.pljevlja.travel)

## **TAGE DER KORNELKIRSCHEN**

NIKŠIĆ

**SEPTEMBER**

[www.niksic.travel](http://www.niksic.travel)

## **TAGE DES GRANATAPFELS**

ULCINJ

**OKTOBER**

[www.ulcinj.travel](http://www.ulcinj.travel)

## **MASLINIJADA**

BAR

**DEZEMBER**

[www.bar.travel](http://www.bar.travel)

## **HONIGTAGE**

PODGORICA

**SEPTEMBER/  
OKTOBER**

[www.podgorica.travel](http://www.podgorica.travel)  
[www.pcelarstvo.me](http://www.pcelarstvo.me)

## **KOŠTANIJADA**

OSTROS, BAR

**NOVEMBER**

[www.bar.me](http://www.bar.me)

## **FESTE DER UKELEI UND DES WEINS**

BAR, VIRPAZAR

**DEZEMBER**

[www.bar.travel](http://www.bar.travel)

## **HONIGTAGE**

NIKŠIĆ

**SEPTEMBER**

[www.niksic.travel](http://www.niksic.travel)

## **HERBSTFEST**

HERCEG NOVI

**NOVEMBER**

[www.hercegnovi.travel](http://www.hercegnovi.travel)

## **BJELOPOLJSKI BAZAR**

BIJELO POLJE

**DEZEMBER**

[www.tobijelopolje.me](http://www.tobijelopolje.me)

*Guten Appetit!*

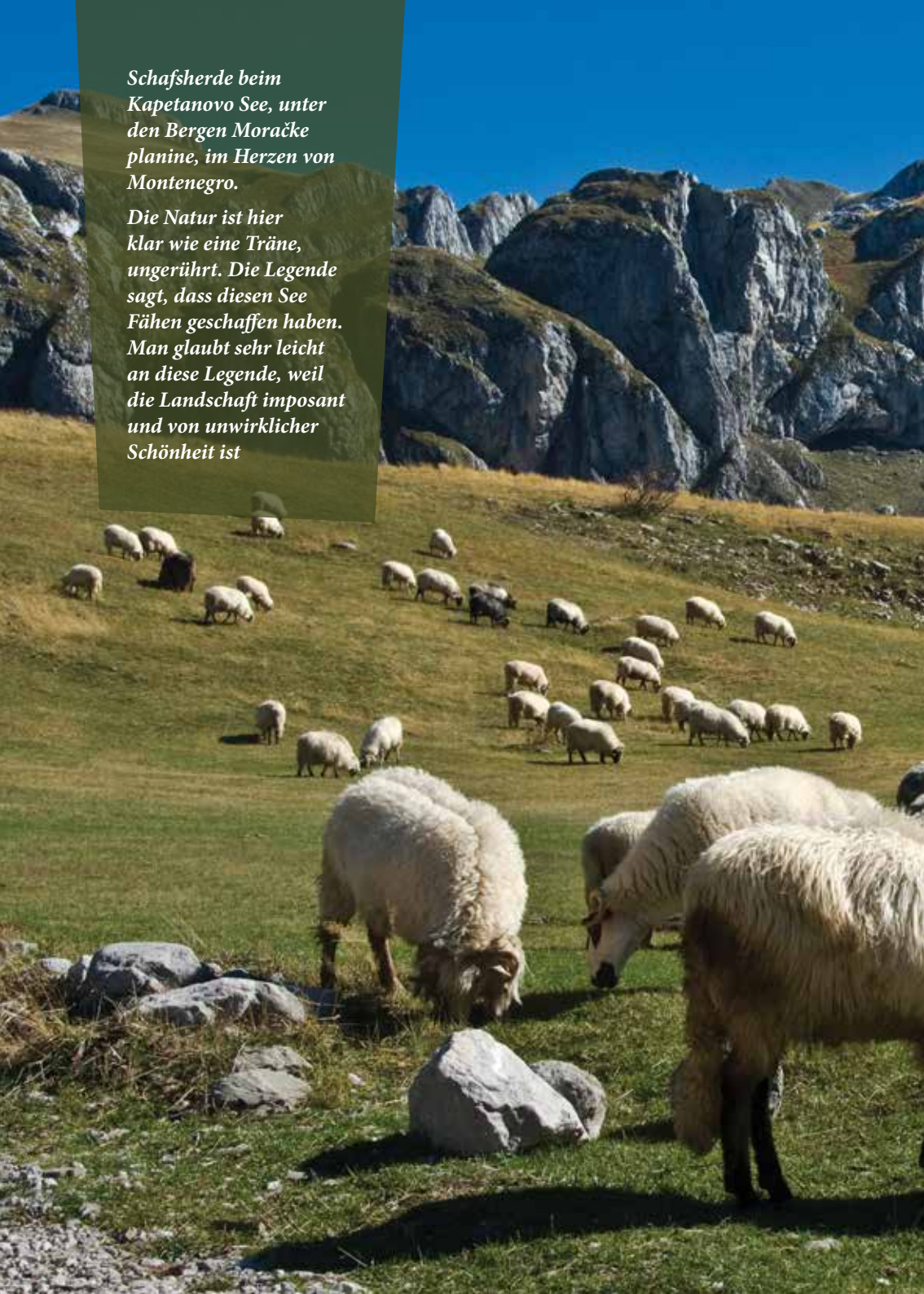






*Schafsherde beim  
Kapetanovo See, unter  
den Bergen Moračke  
planine, im Herzen von  
Montenegro.*

*Die Natur ist hier  
klar wie eine Träne,  
ungerührt. Die Legende  
sagt, dass diesen See  
Fähen geschaffen haben.  
Man glaubt sehr leicht  
an diese Legende, weil  
die Landschaft imposant  
und von unwirklicher  
Schönheit ist*



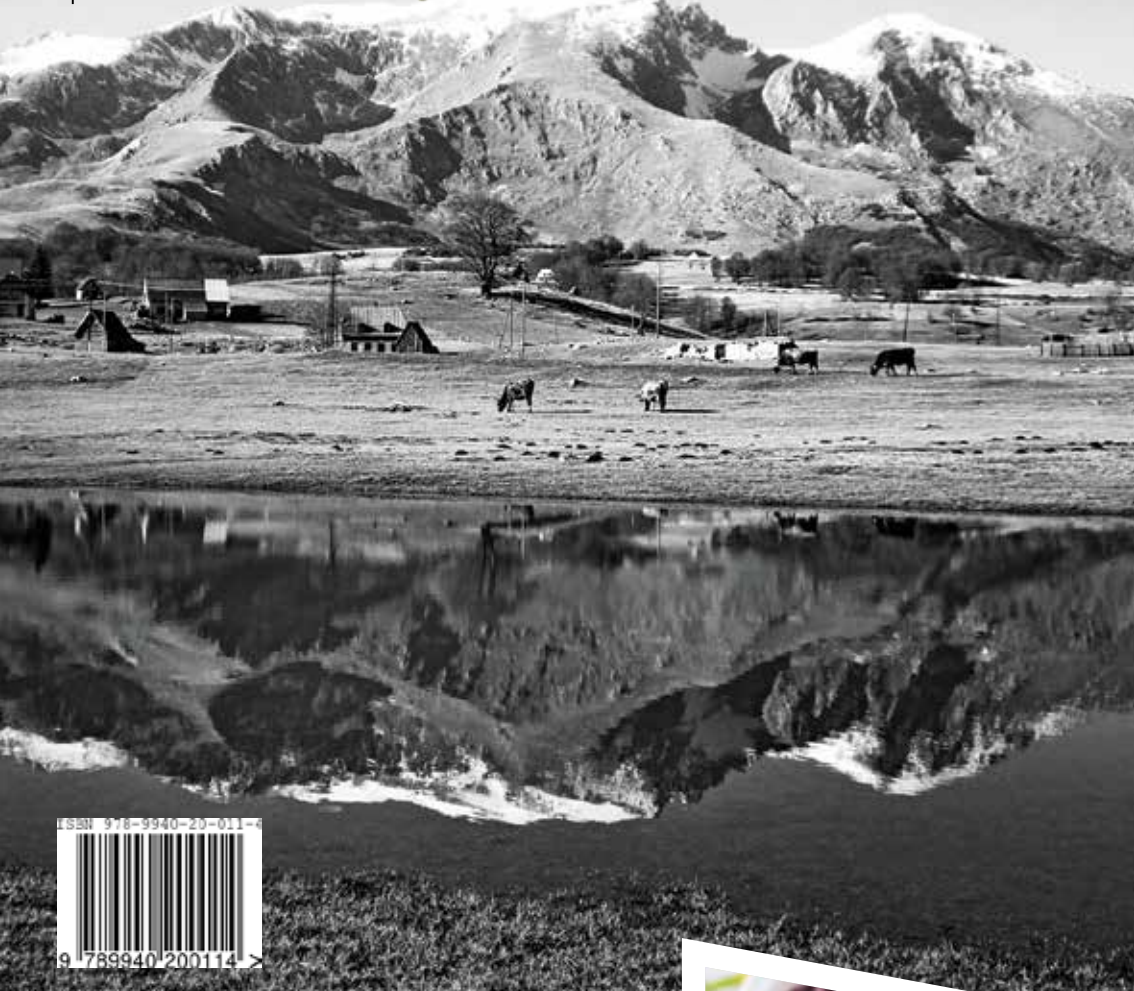


**Nationale Tourismusorganisation  
von Montenegro**

Marka Miljanova 17  
81000 Podgorica, Montenegro  
Tel: +382 (0)77 100 001  
[info@montenegro.travel](mailto:info@montenegro.travel)  
[www.montenegro.travel](http://www.montenegro.travel)  
[#MontenegroWildBeauty](https://www.instagram.com/MontenegroWildBeauty)

**MONTE  
NEGRO**

Wilde Schönheit



ISSN 978-9940-20-011-6



9 789940 200114 >

