



GASTRONOMIE

Ibiza

www.ibiza.travel





www.ibiza.travel

info@ibiza.travel

Ausgabe: Oktober 2019
DL I 129-2019

Text: Xescu Prats

Dank an: Juanito und Catalina vom Restaurant Ca n'Alfredo, María von Can Benet und Carmen von Can Toni Buté

INDEX

4 EINE INSEL VERFÜHRT DURCH IHRE GASTRONOMIE

- AROMEN VON MEER UND LAND
- SPEISEN AUF IBIZA – EIN UNIVERSUM VOLLER MÖGLICHKEITEN

7 IBIZENKISCHE PRODUKTE

- SOBRASADA UND BUTIFARRA
- KÄSE
- OLIVENÖL
- SALZ
- WEIN
- HIERBAS IBICENCAS
- HONIG
- FLAÓ
- PRODUKTE AUS JOHANNISBROT UND MANDELN
- GEWÜRZPAPRIKA
- WEITERE MARKEN UND GESCHÜTZTE GEOGRAFISCHE ANGABEN

13 IBIZENKISCHE REZEPTE

- PAN PAYÉS, AIOLI UND OLIVEN
- COCA DE PIMIENTOS
- ENSALADA CON CROSTES
- ENSALADA PAYESA
- „BULLIT DE PEIX“ CON ARROZ A BANDA
- GUISAT DE PEIX
- BORRIDA DE RAJADA
- ARROZ A LA MARINERA
- FRITA DE PULPO
- CALAMARES RELLENOS CON SOBRASADA
- ARROZ DE MATANZAS
- FRITA DE CERDO
- SOFRIT PAGÈS
- BUÑUELOS
- GREIXONERA
- ORELLETES
- FLAÓ
- CAFÉ CALETA
- HIERBAS IBICENCAS

52 GASTRONOMISCHER KALENDER

Ibiza

Ibiza

EINE INSEL VERFÜHRT DURCH IHRE GASTRONOMIE

Strände, Natur, Freizeitspaß und Sehenswürdigkeiten sind normalerweise die ausschlaggebenden Gründe dafür, Ibiza zum ersten Mal zu besuchen. Was allerdings zum Wiederkommen motiviert, ist die Gastronomie der Insel.

Wenn es etwas gibt, was die Insel von jedem anderen mediterranen Reiseziel unterscheidet, dann ist es das Festival der Aromen, das ihre vielfältige Küche bietet, gepaart mit der Möglichkeit, die Köstlichkeiten inmitten wunderschöner Landschaften zu genießen. Tatsächlich überrascht Ibiza manch einen durch die Fähigkeit, eine so ungewöhnliche Vielfalt an kulinarischen Produkten in einem räumlich so begrenzten Gebiet hervorzubringen.

Den Ibizenkern von einst standen vor dem Beginn des Tourismus nur wenige Mittel zur Verfügung, und ihr einziger erreichbarer Luxus bestand in der Gastronomie. Mütter und Großmütter verwalteten eine schier unendliche Sammlung an Rezepten, die sie von ihren Vorfahrinnen geerbt hatten und die Speisen beschrieben, in denen noch das Echo uralter Zivilisationen widerhallt, die im Laufe der Geschichte auf der Insel lebten: Phönizier, Punier, Römer, Araber und Christen.

Noch heute holen die Fischer dieselben Fischarten und Meeresfrüchte aus den Fischgründen vor Ibiza. Und immer noch züchten die Bauern einheimische Geflügel- und Vieharten und bauen unzählige Obst- und Gemüsesorten an,

die erst dann geerntet werden, wenn sie ihren optimalen Reifegrad erreicht haben. Somit erreichen alle Erzeugnisse die hiesigen Märkte und Restaurants in extrem frischem Zustand. Sie bilden die Grundlage, auf der die Küchenchefs der Insel heutzutage uralten Rezepten neues Leben einhauchen, sie weiterentwickeln und neu kombinieren – ein einzigartiges kulinarisches Erlebnis, das alle Sinne anspricht.

Ein unvergessliches Privileg, diese köstlichen Kreationen bei strahlendem Sonnenschein mit den Füßen im Sand zu genießen, während der Blick sich in der Weite des Horizonts über dem Meer verliert – oder unter einer duftenden Wacholderholz-Decke in einem ehemaligen Bauernhaus, wie sie so häufig in den idyllischen Dörfern der Insel zu finden sind.

AROMEN VON MEER UND LAND

Durch nichts erlebt man die erstklassige Qualität, die die ibizenkische Gastronomie zu bieten hat, unmittelbar, als durch das genüssliche Kosten einer reifen, frisch geernteten Tomate oder eines Stücks Wassermelone, während man noch dem Geräusch nachlauscht, das beim Aufschneiden der Frucht zu hören ist.

Die Landwirtschaft auf Ibiza wird bis heute vom Rhythmus der Jahreszeiten bestimmt und beschert eine reichhaltige, vielfältige und erstklassige Ernte. Neben den traditionellen Feldern, die oft terrassiert am Rande von Sturzbächen oder bei natürlichen Wasserquellen angelegt sind, gibt es auch zunehmend ökologisch betriebene Anbauflächen, die von Jahr zu Jahr mehr werden und die aufstrebende

Lebensmittelindustrie der Insel noch bestärken. Neben den autochthonen Vieharten, die gezüchtet werden, entstehen exklusive ibizenkische Erzeugnisse wie Weine, Käse, Honig, Wurstspezialitäten, Konserven-Produkte, Olivenöl, Liköre, Gewürze und traditionelle Süß- und Backwaren.

Gleichzeitig erfährt auch die handwerklich betriebene Fischerei neuen Aufschwung. Dutzende von Fischern fahren täglich mit ihren traditionellen Holzbooten, *llaüts* genannt, aufs Meer, um entlang der Küste zu fischen. Ihre Rückkehr in die Häfen und Ankunft in den *cofradías*, den Fischerverbänden der Insel, ist immer wieder ein lohnenswertes Schauspiel. Nach altüberbrachtem Handwerk – und stets den Schutz der Fischgründe im Blick – werden Behälter voll mit Exemplaren der begehrtesten Fischarten abgeladen: Zackenbarsch, Drachenkopf, Petersfisch, Zahnbrasse, Seebrasse, der ibizenkische Fisch *servia*, Rote Garnelen, Langusten, Kaisergranaten und Kalmare. Dazu kommen etwas gewöhnlichere, aber nicht minder schmackhafte Arten wie Schnauzenbrasse, Rotbarbe, Sepia, Sägebarsch, Krebse, Moränen und Tintenfische.

Die Wälder liefern darüber hinaus Kleinwild, Pilze und eine beeindruckende Vielfalt an Kräutern und Pflanzen, die den traditionellen Eintöpfen und Backwaren ihre einzigartige Würze verleihen. Hinzu kommt das älteste gastronomische Produkt der Insel: das Meersalz, das seit 2.600 Jahren aus den Salzfeldern der Insel gewonnen wird.

Das große Interesse an der heutigen Gastronomie von Ibiza ist vor allem auf die reichhaltige, exquisite und schier endlose Vielfalt ihrer Speisekammer zurückzuführen.

SPEISEN AUF IBIZA – EIN UNIVERSUM VOLLER MÖGLICHKEITEN

Eine der größten Überraschungen, die Ibiza zu bieten hat, ist die ausgezeichnete Qualität der Restaurants. An den meisten Stränden und in vielen Buchten finden sich einfache Strandbars, *chiringuitos* genannt, ebenso wie gepflegte Restaurants. Und egal wo man einkehrt, überall werden die Gäste mit fangfrischem, erstklassigem und nach traditioneller Kochkunst zubereitetem Fisch verwöhnt.

In den malerischen Dörfern und Landschaften im Inselinneren findet man sowohl zahlreiche kleine Tavernen und traditionelle Restaurants als auch neue, modern gestaltete Lokale. In beiden Varianten hat man nur noch die Qual der Wahl, ob man es sich im Restaurantgarten, umgeben von-

Pinien und unter dem natürlichen Dach eines wunderbaren Sternenhimmels gemütlich macht, oder lieber im Inneren eines ehemaligen Bauernhauses speist, dessen beeindruckende, archaisch anmutende Architektur perfekt an die Umgebung angepasst ist.

Die *cocina marinera*, die Meeresküche, ist die bekannteste kulinarische Stilrichtung Ibizas. Zu den eindrucksvollsten Gerichten gehören hierbei die Fischeintöpfe *bullit de peix* und *guisat de peix*, die Langusten-Kasserolle sowie eine große Vielfalt an Paellas, *fideuás* (Fadennudelgerichte) und *arroces caldosos* (Reiseintöpfe). Daneben locken *salmorra de pescado* (gemischte Fischplatte), *borrida de rajada* (Rochen-Eintopf) und verschiedene Fischspezialitäten vom Grill oder aus dem Ofen sowie zahlreiche weitere Spezialitäten, die den Besuchern den Urlaub kulinarisch versüßen.

Die Speisen, deren Hauptzutaten vom Land stammen, werden meist erst im zweiten Anlauf entdeckt, dabei sind sie nicht minder vielschichtig und überraschend. Besonders erwähnenswert sind hierbei *sofrit pagès* (Bauern-Schmortopf) oder *arroz de matanzas* (Schlacht-Reis), beides Gerichte, die traditionell zu festlichen Anlässen serviert werden. Doch auch die unzähligen Varianten an Gerichten und Eintöpfen auf der Grundlage von Gemüse und Hülsenfrüchten oder köstliche kulinarische Kombinationen aus Meer- und Landprodukten, wie sie in den mit der Paprikastreichwurst *sobrasada* gefüllten Tintenfischen zu finden sind, lohnt es sich zu probieren.

An den ibizenkischen Süß- und Konditorwaren ist die kulturelle Mischung der Insel besonders gut zu erkennen. Auf wundersame Art verbinden sich hier die arabischen und christlichen Wurzeln der Insel. Der *flaó*, ein ungewöhnlicher Kuchen aus Ziegenfrischkäse und Minze, ist dabei eines der bedeutendsten Beispiele dieser gastronomischen Tradition Ibizas. Doch auch die *greixonera*, eine Art Pudding aus *einsaimadas*, die berühmten *orelletes* oder hausgemachte *buñuelos* dürfen bei festlichen Anlässen der Inselbewohner nicht fehlen. Dazu kommen traditionelle Liköre wie die anishaltigen Kräuterliköre *hierbas ibicencas* und *frígola* oder *café caleta*, ein alkoholisches Heißgetränk mit Kaffee, das häufig zum Abschluss eines Festessens serviert wird.





IBIZENKISCHE PRODUKTE

SOBRASADA UND BUTIFARRA · KÄSE · OLIVENÖL · SALZ · WEIN · HIERBAS IBICENCAS · HONIG · FLAÓ · PRODUKTE AUS JOHANNISBROT UND MANDELN · GEWÜRZPAPRIKA · „PEIX NOSTRUM“ · „LANGOSTA“ · „GAMBA ROJA“ · „PESCADO DE ROCA“ · „ANYELL D'EIVISSA“ · „PATATA ROJA“ · „SANDÍA“ · „MELÓ ERIÇO“



SOBRASADA UND BUTIFARRA

Auf einer Insel, auf der die Landwirtschaft und Viehzucht einst die Existenz der Einwohner sicherte, war die Schlachtung von Schweinen seit jeher von grundlegender Bedeutung. So war das ganze Jahr über eine wichtige Eiweißquelle sichergestellt. Aufgrund der hohen Luftfeuchtigkeit auf Ibiza ist es nicht möglich, Schinken und Lendenstücke vom Schwein lufttrocknen und reifen zu lassen, wie es sonst an vielen Orten auf dem spanischen Festland üblich ist. Deswegen wird das Fleisch hier durch die Herstellung von Rohwurstwaren konserviert, die durch die Verwendung von Salz und Gewürzen haltbar gemacht werden. Sobrasada, eine streichfähige, pikante Paprikawurst und die Blutwurst butifarra sind die anschaulichsten Beispiele für diese kulinarische Tradition.

Sobrasada wird aus magerem Hackfleisch, Speck, Salz und zahlreichen Gewürzen wie Paprika, Pfeffer, Nelken und Muskatnuss hergestellt. Cayennepfeffer wird hinzugefügt, wenn die Wurst eine gewisse Schärfe haben soll. Butifarra wird mit denselben Gewürzen versehen, erhält jedoch zusätzlich noch Blut und wird abschließend in einem großen Topf gekocht. Beide Wurstspezialitäten werden im Inneren der Bauernhäuser in Trockenkammern aufbewahrt.

Inzwischen gibt es eine bedeutende Lebensmittelindustrie, die sobrasada und butifarra unter Wahrung höchster Gesundheitsgarantien herstellt. Diese industriell hergestellten Produkte sind problemlos in Supermärkten und Metzgereien zu finden.

KÄSE

Die Viehwirtschaft auf Ibiza widmet sich vor allem der Zucht einheimischer Rassen, deren Milch dem Käse der Insel ihren einzigartigen Geschmack verleiht. Seit jeher wurden auf dem Land Ziegen und Schafe gehalten und von den Bauernfamilien schmackhafte Käsesorten zubereitet. Häufig ließ man die quesos noch reifen, sodass sie eine festere Konsistenz annahmen und ihr Geschmack intensiver wurde.

Auch heutzutage gibt es noch Familien, die auf dieselbe handwerkliche Art, wie sie schon vor Jahrhunderten üblich war, Käse herstellen. Inzwischen übernehmen zunehmend auch ländliche Betriebe diese Tradition der Käseherstellung. Daher haben immer mehr Menschen Zugang zu diesen handwerklich hergestellten Produkten, die immer öfter in Läden zu finden sind.

Der ibizenkische Käse besteht aus einer Mischung aus Ziegen- und Schafsmilch, wobei früher die Milch benutzt wurde, die eben

gerade zur Hand war. Der charakteristische Geschmack der hiesigen Käsesorten rührt von dem pflanzlichen Lab her, das zur Gerinnung verwendet wird. Die Ibizaner nennen es *herba de formatjar* (Cardy bzw. *Cynara Cardunculus*). Es handelt sich um eine kurzlebige, krautartige Pflanze, die der Artischocke sehr ähnlich ist. Sie blüht einen Sommer lang und wird geerntet, wenn die Blüten schon fast vertrocknet sind. Die Ernte wird dann aufbewahrt, um sie das ganze Jahr über nutzen zu können.

OLIVENÖL

Bereits im 1. Jahrhundert v. Chr. beschrieb der griechische Geschichtsschreiber Diodor von Sizilien Ibiza als eine Insel „mit wenig Land von mittlerer Fruchtbarkeit, mit Weinbergen und Olivenhainen“. Bei archäologischen Ausgrabungen wurden Überreste von Ölpresen gefunden, die aus dem Altertum stammen.

Über Jahrhunderte hinweg betrieben die Römer Handel mit Olivenöl aus Ibiza, das sie in Amphoren über den ganzen Mittelmeerraum beförderten, zusammen mit anderen Inselprodukten wie Honig, Wein, Feigen, Salz, konserviertem Fisch und Garum, eine Würzsoße, die aus Fischeingeweiden und violettem Farbstoff hergestellt wurde.

Diese ursprüngliche Olivenöl-Industrie wurde auch in den darauffolgenden Jahrhunderten beibehalten und erfuhr nach der Wiedereroberung durch die Christen im 13. Jahrhundert einen wahren Aufschwung. Noch heute verfügen viele Bauernhäuser auf der Insel über eine dieser nach uralter Technik gebauten Ölpresen, dank derer einst die gesamte Nachbarschaft mit Öl versorgt werden konnte.

Ende des 20. Jahrhunderts wurde der Olivenanbau auf neuen Anbauflächen wieder aufgenommen und Dank der Bemühungen der Erzeuger dürfen die entsprechenden Produkte nun in der Saison 2019-2020 die geschützte Herkunftsbezeichnung für Öl aus der frühen Ernte auf Grundlage der Hauptsorten Arbequina, Picual und Koroneiki führen.

SALZ

Seit über 2.600 Jahren, als die Insel noch von Phöniziern besiedelt wurde, werden auf Ibiza Salzfelder bewirtschaftet. Bis zum Beginn des Tourismus in der 1960er Jahren handelte es sich sogar um den

größten Industriezweig der Insel. Über Jahrhunderte hinweg sicherte die Salzproduktion vielen Inselbewohnern einen Arbeitsplatz.

Anfangs wurde das Salz noch auf natürlichem Weg gewonnen, indem es einfach von den Rändern zweier großer Meerwasserbecken eingesammelt wurde. Die intensive Salzgewinnung begann erst, als die Mauren die Insel eroberten. Als im 13. Jahrhundert die Christen auf die Insel kamen, wurden die bestehenden Salzfelder erweitert und erheblich ausgefeiltere Produktionsweisen eingeführt. Das Salz diente damals sogar als Finanzierungsmittel der Universität, der damaligen Inselregierung, die die Salzfelder bewirtschaftete, bis sie im Zuge des Erbfolgekriegs 1715 von der spanischen Krone übernommen wurden, welche sie später versteigerte.

Heutzutage wird das Salz auf Ibiza für den hiesigen Gebrauch auf verschiedene Art und Weise zu Speisesalz raffiniert. Der Rest wird naturbelassen vor allem in nordeuropäische Länder exportiert, wo es für die industrielle Herstellung von Salzfish verwendet wird. Bis heute gehört Meersalz zu den landestypischen Produkten der Insel.

WEIN

Bereits in den Zeiten, als Punier und Römer Ibiza besiedelten, war die Insel für die Qualität ihrer Weine bekannt. Ein Großteil der damaligen Produktion wurde an verschiedene Orte im Mittelmeerraum, ganz besonders aber an die spanische Ostküste exportiert. Die Weinbaukultur blieb über die Jahrhunderte hinweg bestehen und erreichte Mitte des 19. Jahrhunderts ihren Höhepunkt. Das damalige Weinbaugebiet umfasste insgesamt etwa 45 Hektar. Durch den Ausbruch der aus Amerika eingeschleppten, verheerenden Reblausplage ging ein Großteil der Weinberge verloren.

Den Bauern gelang es schließlich, die eigenen Rebstöcke mit resistenten Reben aufzupfropfen und so wurde schon bald in fast jedem Landhaus wieder Wein hergestellt, allerdings beschränkte sich die Produktion auf den Eigengebrauch und die Versorgung der Inselbewohner. Erst in den 1990er Jahren erfuhr der Weinhandel auf Ibiza neuen Aufschwung, was nicht zuletzt der Tatsache zu verdanken war, dass erste Bodegas sich darauf besannen, vorwiegend traditionelle Rebsorten wie die roten Trauben Monastrell und Garnacha sowie die weißen Sorten Malvasía – die die Ibizaner

grec nennen – und Moscatel anzubauen.

Heute werden auf Ibiza etwas über 50 Hektar Gesamtfläche für den Weinbau genutzt und von zahlreichen Weinbauern bewirtschaftet. Neben einheimischen werden auch auswärtige Rebsorten wie Tempranillo, Merlot, Cabernet Sauvignon und Syrah zur Herstellung von Rotwein sowie die weißen Sorten Chardonnay, Macabeo und Parellada angebaut. Die Weine dürfen seit 2003 als geschützte Herkunftsregion unter dem Label „Vi de la Terra d’Eivissa („Weine aus Ibiza“)“ vertrieben werden.

HIERBAS IBICENCAS

Bis heute wird vor allem auf dem Land die traditionelle Herstellung des *hierbas ibicencas*, eines für die Insel sehr charakteristischen Kräutertlikörs, gepflegt. Obwohl jeder Haushalt sein eigenes Geheimrezept besitzt, ist doch allen die Nutzung von Anislikör als Grundlage gemein. Darin werden, neben anderen Zutaten, insbesondere aromatische Kräuter, die im Wald gesammelt wurden, eingelegt.

Zu den am meisten verwendeten Kräutern und Pflanzen gehören Fenchel, Thymian, Rosmarin, Zitronenverbene, Lavendel, Weinraute, Kamille, Wacholder und Wacholderbeeren, Oregano, Minze, die Blätter und Schalen von Zitronen und Orangen, Salbei, Sternanis und grüner Anis.

Obwohl es bereits seit dem 19. Jahrhundert eine Verarbeitungsindustrie gab, die Handel mit diesem Likör betrieb, wurde erst 1997 die Ursprungsbezeichnung „Hierbas Ibicencas“ genehmigt. Heutzutage wird der Likör kommerziell unter verschiedenen Markenbezeichnungen in einem Verfahren hergestellt, bei dem die Kräuter direkt destilliert werden, ohne dabei Anislikör als Grundlage zu verwenden. Besonders auffällig ist die glänzende, an Bernstein erinnernde Farbe des Likörs, der einen süßlichen Geschmack und einen Alkoholgehalt zwischen 24 und 38 Grad aufweist.

HONIG

Seit undenklichen Zeiten wird auf Ibiza Honig gewonnen. Noch heute sind Bienenstöcke erhalten, die aus dem 15. bis 17. Jahrhundert stammen und aufgrund ihres ethnografischen Werts offiziell erfasst und denkmalgeschützt sind. Honig gilt auf der Insel weiter als ein unerlässlicher Bestandteil des Landlebens. Die Bienen spielen dabei nicht nur eine entscheidende Rolle bei der Bestäubung von

Pflanzen, sondern beschieren auch ein Nahrungsmittel mit hohem Energiewert.

Früher höhlichten die Bauern Bäume und dicke Äste im Wald aus, um in ihnen Bienenbehausungen anzulegen. Das Bienenvolk wurde im Inneren eines ausgehöhlten Kürbisses transportiert. Nicht selten konnte man damals in der Vorratskammer der Bauernhäuser einen Teller mit Stücken einer Bienenwabe entdecken, aus der noch der süße Nektar tropfte. Je nach Jahreszeit und der jeweiligen Flora in den einzelnen Inselgebieten unterscheidet sich der Geschmack des Honigs.

Heute widmen sich über hundert Imker der Honiggewinnung auf der Insel. Sie sind in der Vereinigung „Associació d'Apicultors d'Eivissa“ zusammengeschlossen und betreuen über zweitausend Bienenstöcke. Ihrem Einsatz ist es zu verdanken, dass die Insel über einen ausgezeichneten Honig mit einem ganz besonderen Geschmack verfügt. Vertrieben wird der Honig unter dem Gütezeichen „Mel Certificada d'Eivissa“ („Zertifizierter Honig von Eivissa“).

ORELLETES

Kein Volksfest auf Ibiza, das etwas auf sich hält, kommt ohne die traditionellen *orelletes* („Öhrchen“) aus. Das frittierte, zuckrige Gebäck, dessen Form an ein menschliches Ohr erinnert, wird aus Eiern, Mehl und weiteren auf der Insel sehr beliebten Zutaten zubereitet.

Bis heute ist es in vielen Dörfern üblich, dass sich am Vortag des Patronatsfestes eines Ortes zahlreiche Nachbarn in einem Haus verabreden, um den ganzen Nachmittag damit zuzubringen, Dutzende der köstlichen *orelletes* zu backen. Am nächsten Tag wird das Gebäck nach der Messe auf dem Dorfplatz auf großen Tablets an die Anwesenden verteilt und gerne mit einem Gläschen Wein dazu genossen.

Das allseits beliebte Backwerk wird heutzutage auch in zahlreichen Supermärkten und Konditoreien der Insel verkauft.

FLAÓ

Flaó ist eine der typischsten Süßspeisen von Ibiza. Hergestellt wird der runde Kuchen aus frischem Schafs- oder Ziegenkäse, Minze und diversen anderen Zutaten. In manchen Haushalten wird gerne noch ein Stück gereifter Käse hinzugefügt, um den Geschmack zu intensivieren. Die Minze verleiht dem Kuchen eine überraschende

Frische und beim Probieren schmeckt man sofort heraus, dass es sich bei diesem exotischen Nachtisch um ein uraltes Rezept handelt, dessen Ursprung nicht zurückverfolgt werden kann.

In katalanischen Schriften wird *flaó* bereits im 13. Jahrhundert erwähnt. Allerdings darf das dortige Rezept nicht mit der ibizenkischen Variante verwechselt werden. In einigen Gebieten in Katalonien und Valencia gibt es gefüllte Pasteten, die denselben Namen tragen, jedoch nichts mit dem hiesigen Nachtisch gemein haben. Der ibizenkische *flaó* ist zweifellos einmalig auf der Welt.

Früher wurde *flaó* nur am Ostersonntag genossen. Gebacken wurde der Kuchen traditionell in dem hauseigenen Brotbackofen, wie es sie damals in allen Landhäusern gab. Die Osterwoche war traditionell die Zeit, in der am meisten Käse hergestellt wurde. Heutzutage kann man *flaó* jedoch das ganze Jahr über jederzeit in Konditoreien und vielen anderen Geschäften kaufen.

PRODUKTE AUS JOHANNISBROT UND MANDELN



Seit den Zeiten der Phönizier sind die Landschaften auf Ibiza mit Johanniskraut- und Mandelbäumen überzogen. Es ist der für die Insel typischste Trockenfeldanbau und die Ernte stellte

über Jahrhunderte hinweg für die Ibizenker eine wichtige Einnahmequelle dar. Dank des Handels mit Mandeln und den Schoten des Johanniskrautbaums konnten die Inselbewohner Grundbedarfs Güter wie bestimmte Nahrungsmittel und Kleidung kaufen, die sie nicht selbst auf ihrer Finca herstellen konnten.

Ehemals stellte Johanniskraut vor allem in der Viehzucht ein unerlässliches Futtermittel dar, die Früchte wurden jedoch auch für die Tierfutterherstellung exportiert. Seit einiger Zeit erlebt der Anbau der Wunderschote eine kleine Renaissance auf der Insel. So gibt es immer mehr Unternehmer, die sich verstärkt diesen Früchten widmen und so überraschende Produkte daraus herstellen wie Likör, Bier und Schokolade. Zu Mehl gemahlen, wird es außerdem als Kakao-Ersatz verkauft und dank seiner zahlreichen gesunden Eigenschaften gerne zur Herstellung von Süßspeisen verwendet.

Auch für die ausgezeichnete Qualität der hier wachsenden Mandeln ist Ibiza bekannt. Bereits im Mittelalter wurden almen-

dras zum Würzen von Speisen verwendet. Ihnen ist es auch zu verdanken, dass einige der typischsten Gerichte der ibizenkischen Gastronomie überhaupt entstanden sind. Die Rede ist zum Beispiel von *borrida de rajada* (Rochen-Eintopf) oder *salsa de Nadal* (Weihnachtssoße), eine Süßspeise, die zu keinem Weihnachtsfest auf der Insel fehlen darf.

GEWÜRZPAPRIKA

Auf Ibiza gibt es ein stetig wachsendes Interesse dafür, heimische Paprikasorten, die über Jahrhunderte hinweg auf der Insel wuchsen, wieder verstärkt anzubauen und auf den Markt zu bringen. Eines der interessantesten Beispiele hierfür ist die Herstellung von Paprikapulver aus der einheimischen Sorte *citró de mantances*. Da es ebenso wie Salz als wichtiges natürliches Konservierungsmittel fungiert, wird es sehr gerne in der Herstellung der Paprikawurst *sobrasada* verwendet.

Der Herstellungsprozess dieses für Ibiza und Formentera typischen Paprikapulvers beginnt bereits mit der Ernte im Sommer, denn die heiße Jahreszeit ist wichtig, damit die Schoten zum Trocknen in der Sonne ausgelegt werden können. Sobald die Früchte ihr gesamtes Wasser verloren haben, werden sie zu dem feinen, begehrten Pulver gemahlen. Es verleiht nicht nur den Produkten, die auf der Insel aus Schweinefleisch hergestellt werden, ihren einzigartigen Geschmack, sondern stellt auch für Eintöpfe und Gemüse- und Fischgerichte das perfekte Würzmittel dar.

Auf Ibiza gibt es inzwischen bereits einige Öko-Betriebe, die die Sorte *citró de mantances* anbauen, um aus ihr das für seinen intensiven Geschmack bekannte Paprikapulver herzustellen. Gekauft werden kann es in Feinkostläden und ausgesuchten Supermärkten auf Ibiza.

WEITERE MARKEN UND GESCHÜTZTE GEOGRAFISCHE ANGABEN



„**PEIX NOSTRUM**“: Dieses Markenzeichen für Fisch und Meeresfrüchte garantiert dem Verbraucher, dass die damit gekennzeichneten Produkte von ibizenkischen Fischern nachhaltig gefangen und

bis zum Verkauf korrekt gehandhabt wurden.

„**LANGOSTA**“: Die Langusten, die durch diese geografische Angabe geschützt sind, stammen von Fischern, die sie handwerklich

auf kleinen Booten aus einer Meerestiefe zwischen 20 und 80 Meter gefangen und dabei die Richtlinien nachhaltigen Fischfangs gewahrt haben. Langusten sind in der traditionellen Gastronomie sehr begehrt und die wichtigste Zutat für klassische Speisen wie die Reisspezialität *arroz con lagosta*.

„**GAMBA ROJA**“: Die Roten Garnelen werden durch Schleppnetzerei in den Fischgründen von Ibiza und Formentera gefangen, wo sie in 600 Meter Tiefe im Schutz der Dunkelheit leben. Die *gamba roja* ist aus der ibizenkischen Gastronomie nicht wegzudenken, ob auf Grillplatten mit grobem Meersalz gebraten oder als unerlässliche Zutat für einen köstlichen *arroz a la marinera*.

„**PESCADO DE ROCA**“: Diese geschützte geografische Angabe steht für handwerklich von hiesigen Fischern gefangene Felsenfische. Dazu gehören in der Gastronomie so begehrte Arten wie Drachenkopf, Zahnbrasse, Zackenbarsch oder Petersfisch, die für die Zubereitung traditioneller Fischspezialitäten wie *bullit de peix* unerlässlich sind.

„**ANYELL D'EIVISSA**“: Auch das ibizenkische Lamm ist durch eine eigene geografische Angabe geschützt. Das Markenzeichen bescheinigt, dass das Tier auf Ibiza geboren und in kleinen Herden, auf Weideland lebend, aufgezogen wurde.

„**PATATA ROJA**“: Die „Rote Kartoffel“ ist der Star unter den Agrarprodukten von Ibiza und unerlässliche Zutat in typischen Speisen der ibizenkischen Küche wie *bullit de peix* oder *sofrit pagès*.

„**SANDÍA**“: Die Wassermelone ist das Sommerobst *par excellence*, erfrischend und sehr süß verfügt sie dank ihrer kleinen Kerne über eine knackige Textur.

„**MELÓ ERIÇÓ**“: Diese heimische Melonenart zeichnet sich durch ihre kleine, runde Form und eine gitterartige Oberfläche aus, die an das Skelett eines Seeigels erinnert. Sie verfügt über einen verführerisch süßen Geschmack und eine wässrige Textur.



IBIZENKISCHE REZEPTE

PAN PAYÉS, AIOLI UND OLIVEN · COCA DE PI-
MIENTOS · ENSALADA CON CROSTES · ENSALADA
PAYESA · „BULLIT DE PEIX“ CON ARROZ A BANDA
· GUISAT DE PEIX · BORRIDA DE RAJADA · ARROZ
A LA MARINERA · FRITA DE PULPO · CALAMARES
RELLENOS CON SOBRASADA · ARROZ DE MATAN-
ZAS · FRITA DE CÉRDO · SOFRIT PAGÈS · BUÑUELOS
· GREIXONERA · ORELLETES · FLAÓ · CAFÉ CALETA
· HIERBAS IBICENCAS





PAN PAYÉS, AIOLI UND OLIVEN

PAN PAYÉS, AIOLI UND OLIVEN

Als Aperitif werden in ibizenkischen Restaurants üblicherweise ein paar Scheiben des so beliebten, handwerklich hergestellten pan payés gereicht. Das runde Brot wird ohne Salz zubereitet und besteht aus einer Mischung aus raffiniertem und Vollkornmehl. Dazu gibt es eingelegte heimische Oliven und Aioli. Auch typische Speisen wie der beliebte Fischeintopf bullit de peix kommen nicht ohne die Knoblauchsoße aus. Sie stellt darüber hinaus die Grundlage für ihre nicht minder beliebte Verwandte, die Mayonnaise dar, wobei dieser noch Eier hinzugefügt werden.

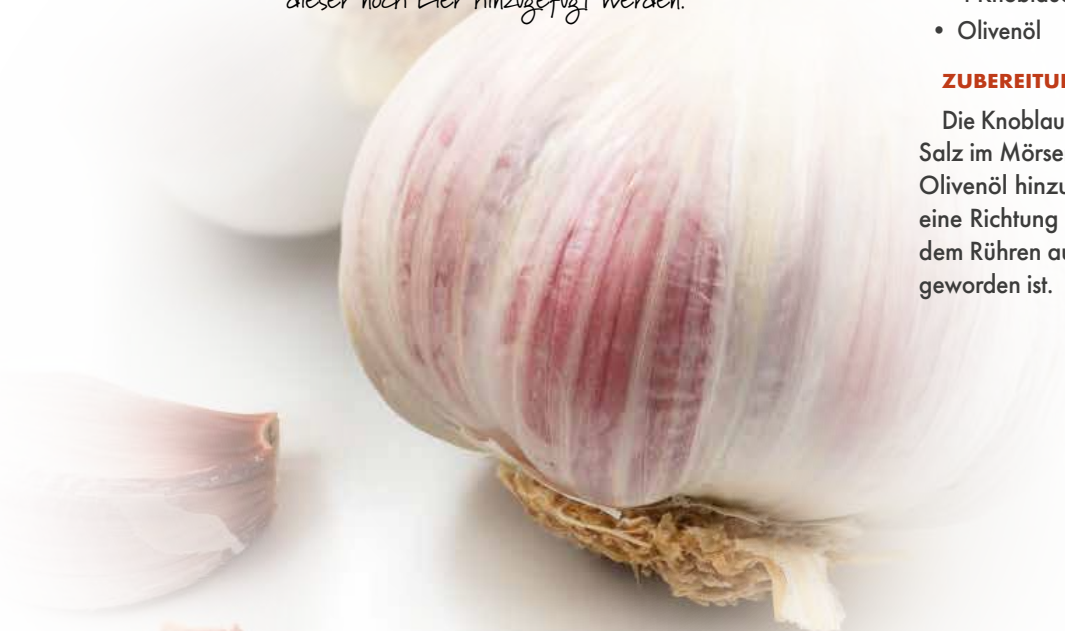
SCHWIERIGKEIT: MITTEL

ZUTATEN AIOLI

- 4 Knoblauchzehen
- Salz
- Olivenöl

ZUBEREITUNG

Die Knoblauchzehen schälen und mit einer Prise Salz im Mörser zerstampfen. Nach und nach das Olivenöl hinzugeben und dabei unaufhörlich in eine Richtung mit dem Stößel umrühren. Erst mit dem Rühren aufhören, wenn die Soße zähflüssig geworden ist.





COCA DE PIMIENTOS

Wer eine ibizenkische Bäckerei betritt, wird unweigerlich auf der Verkaufstheke eine prächtige *coca de pimientos* entdecken. Dieser mit Paprika belegte Blechkuchen ist aus der ibizenkischen Gastronomie nicht wegzudenken. Es gibt viele Varianten, zum Beispiel mit Zwiebeln, Tomaten und Hundshai oder mit Mangold, Rosinen und Pinienkernen. Am traditionellsten ist jedoch die *coca de pimientos*. Der mit roten gebackenen Paprikaschoten und schwarzen Oliven belegte Blechkuchen wird gerne als Aperitif oder kleiner Imbiss zwischendurch genossen.

Ehemals wurden *cocas* im Holzbackofen zubereitet, und zwar immer dann, wenn auch gerade Brot gebacken wurde. Bis heute kommt kein ländliches Fest, wie die traditionellen Tanzveranstaltungen, die im Sommer überall auf der Insel an Brunnen und Wasserquellen stattfinden, ohne eine *coca* aus.

SCHWIERIGKEIT: LEICHT

ZUTATEN FÜR DEN TEIG:

- 200 Gramm Mehl
- 1 kleines Glas Olivenöl
- 1 kleines Glas Wasser
- 1 Tütchen Backpulver
- Für die Füllung:
- Gebackene rote Paprika
- Olivenöl
- Knoblauch
- Salz
- Schwarze Oliven

ZUBEREITUNG

Das Mehl mit dem Wasser, dem Öl, dem Backpulver und einer Prise Salz kneten, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht. Ein Backblech mit Öl einfetten und mit Mehl bestäuben. Den Teig mit einer Teigrolle ausrollen und auf dem Blech ausbreiten.

Darauf die gebackene Paprika, den klein gehackten Knoblauch und die Oliven verteilen, mit Öl beträufeln und Salz würzen. Das Blech in den vorgeheizten Ofen schieben und eine halbe Stunde bei 250 Grad backen.





ENSALADA CON CROSTES

ENSALADA CON CROSTES

Ehemals gab es in jedem ibizenkischen Haus einen traditionellen Holzbackofen, in dem mindestens einmal pro Woche Brot gebacken wurde. Aus demselben Teig wurden längliche Stangen geformt, die mit Einschnitten versehen wurden, um sie später leichter zerkleinern zu können. Die Stangen wurden bis zum nächsten Tag in dem noch heißen Ofen gelassen, bis die gespeicherte Hitze aufgebraucht war. So erreichte man, dass sie kräftig durchgebacken und hart wurden. Nun konnten die Stangen in Würfel zerlegt werden, die auf der Insel *crostes* genannt werden. Aus ihnen wird einer der typischsten Salate Ibizas zubereitet, der neben den Brotwürfeln noch Tomaten und Knoblauch enthält. Das folgende Rezept ist eine Grundversion, denn häufig werden noch Oliven, Paprika, Zwiebeln und getrockneter Fisch hinzugefügt.

SCHWIERIGKEIT: LEICHT

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 kg crostes (Brotwürfel)
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Tomaten
- Olivenöl
- Salz

ZUBEREITUNG

Die crostes vorsichtig mit Wasser beträufeln, damit das Brot nicht zu feucht wird und in eine Salatschüssel geben. Die gewürfelten Tomaten und den geschälten und fein gehackten Knoblauch hinzufügen. Mit einer Marinade aus Olivenöl und Salz anrichten.





ENSALADA PAYESA

Dieser Bavernsalat ist eines der einfachsten und schmackhaftesten Gerichte der ibizenkischen Küche. Es eignet sich ebenso als Hauptgericht wie als Beilage zu gegrilltem Fleisch oder Sardinen. Wichtigste Zutat des Salats sind köstliche ibizenkische Kartoffeln. Dazu kommen Eier aus Freilandhaltung und Gemüse. Der Salat steht in den meisten Restaurants mit traditioneller Küche auf der Karte.

SCHWIERIGKEIT: LEICHT

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 8 Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 rote Paprika
- Olivenöl
- 2 hart gekochte Eier
- Salz

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln in reichlich Wasser etwa 25 Minuten kochen. Anschließend schälen, in Würfel schneiden und zum Abkühlen beiseitestellen. Nun werden sie in eine Salatschüssel gegeben, die klein geschnittenen Eier hinzugefügt und mit einem Schuss Olivenöl beträufelt, damit sich alles gut vermischt. Jetzt werden die Tomaten, die Zwiebel und die Paprika – alle in Stücke zerkleinert – hinzugefügt. Anschließend mit Olivenöl und Salz abschmecken. Den Salat bei Raumtemperatur servieren.





„BULLIT DE PEIX“ CON ARROZ A BANDA

Dieser Fischeintopf mit einer Reisspezialität, die als zweiter Gang serviert ist, ist heutzutage das Gericht *par excellence* der Meeresküche von Ibiza und steht in fast allen Restaurants auf der Karte. Er wird aus den schmackhaftesten Fischen zubereitet, die in den Fischgründen der Insel zu finden sind, darunter Zackenbarsch, Zahnbrasse, Rotbrasse, Roter Drachenkopf und Petersfisch. Auf Wunsch kann er mit Kartoffeln und verschiedenen Gemüsearten zubereitet werden. In vielen Restaurants wird der Eintopf kurz vor dem Servieren mit einer frisch zubereiteten Aioli übergossen, die vorher mit Brühe temperiert wurde. Aus der Brühe, die bei der Zubereitung des *bullit de peix* übrigbleibt, wird das meist anschließend servierte Reisgericht *arroz a banda* zubereitet, das kleine Stücke Tintenfisch enthält und ebenfalls mit der durch Brühe aufgelockerten Aioli gewürzt werden kann.

SCHWIERIGKEIT: ANSPRUCHSVOLL

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN: FÜR DEN BULLIT DE PEIX:

- 1,2 kg gemischter Felsenfisch (z. B. Roter Drachenkopf, Zackenbarsch)
- 8 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Tomate
- 1 grüne Paprika
- 4 Knoblauchzehen
- 150 Gramm grüne, flache Bohnen
- 2 Artischocken
- Petersilie
- Öl
- Safran
- Salz
- Pfeffer

FÜR DEN ARROZ A BANDA:

- ½ kg Rundkornreis
- 1 Tomate
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Paprika
- 1 Tintenfisch (Sepia)
- Olivenöl

ZUBEREITUNG FÜR DEN BULLIT DE PEIX:

Die Kartoffeln, Bohnen, Artischocken, Tomate, Paprika, Knoblauchzehen und Petersilie in einen Topf mit Wasser geben und einen Schuss Olivenöl und Salz hinzufügen. Fünf Minuten kochen lassen und anschließend den Fisch hinzugeben. Weitere 15 Minuten köcheln lassen. Den Fisch und das Gemüse auf einer Platte angerichtet servieren. Die Brühe für den *arroz a banda* aufheben.

FÜR DEN ARROZ A BANDA:

Den Tintenfisch mit der Tomate, der Paprika und den Knoblauchzehen in einer Paella-Pfanne anschwitzen. Danach den Reis hinzugeben, kurz mitbraten und mit der Brühe ablöschen. Bei hoher Temperatur 15 Minuten kochen lassen.



GUISAT DE PEIX

Dieser Fischeintopf ist ebenfalls ein typisches Fischergericht, für das die Restaurants heute so begehrte Felsenfischarten wie Zackenbarsch, Roter Drachenkopf und Petersfisch verwenden. Traditionell wurden früher eher kleinere, preiswertere Arten genutzt, die sich auf dem Markt nicht so leicht verkauften, wie Muränen, Sägebarsch und Gabeldorsch. Der Eintopf wird mit Kartoffeln gekocht, die das volle Aroma der Fische annehmen, was bei den Gästen immer die Frage aufwirft, ob nun der Fisch besser ist oder die Kartoffeln.

SCHWIERIGKEIT: ANSPRUCHSVOLL

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1,5 kg gemischte Felsenfische
- 8 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 reife Tomaten
- 1 grüne Paprika
- 150 Gramm grüne, flache Bohnen
- 4 Knoblauchzehen
- 75 Gramm geröstete Mandeln
- 1 Scheibe geröstetes Weißbrot
- 1 ñora (getrocknete Paprikaschotenart)
- Petersilie
- Olivenöl
- Safran
- Salz

ZUBEREITUNG

Die Tomate und den Paprika in Stücke schneiden und mit der gehackten Zwiebel in etwas Öl goldgelb anrösten. Die geschnittenen Kartoffeln und Bohnen hinzugeben und kurz anschmoren. Wasser zugießen und 5 Minuten kochen lassen. Nun den Fisch hinzugeben und weitere 15 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen die Mandeln, die Brotscheibe und die getrocknete Paprikaschote frittieren und in einen Mörser geben. Mit Petersilie, Knoblauch und Safranfäden zu einer Paste zerstampfen und diese kurz vor Ende der Kochzeit zu dem Eintopf geben.





BORRIDA DE RAJADA

BORRIDA DE RAJADA

Dieser Rochen-Eintopf mit Kartoffeln ist ein weiteres klassisches Gericht der Meeresküche von Ibiza. In diesem Fall dienen Mandeln als Würzmittel, wie es bereits im Mittelalter üblich war. In den Fischlokalen an der Küste ist der Eintopf nicht so leicht auf der Karte zu finden, einige traditionelle Restaurants im Inselinneren und in Ibiza-Stadt bieten ihn jedoch an.

SCHWIERIGKEIT: MITTEL

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1,5 kg Rochen
- 8 mittelgroße Kartoffeln
- 2 hart gekochte Eier
- 4 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- Petersilie
- Geröstete Mandeln
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Fisch in große Scheiben schneiden, salzen und eine halbe Stunde ruhen lassen. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffeln und den Fisch in abwechselnden Schichten in einen Topf geben.

Die harten Eier, den Knoblauch, die Petersilie und die Mandeln mit einer Prise Salz würzen und klein hacken.

Einen Schuss Öl über den Fisch und die Kartoffeln geben und mit Salz, Pfeffer und der gehackten Mischung würzen.

Mit Wasser bedecken und auf sehr kleiner Flamme köcheln lassen.





ARROZ A LA MARINERA

SCHWIERIGKEIT: ANSPRUCHSVOLL

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

FÜR DIE BRÜHE:

- 1 kg gemischte Felsenfische
- 1 Tomate
- 1 kleine Zwiebel
- 1 grüne Paprika
- Safran
- Süßes Paprikapulver
- Olivenöl
- Salz

FÜR DEN REIS:

- ½ kg Rundkornreis
- 1 Tintenfisch (Sepia)
- 10 Garnelen
- 12 Miesmuscheln
- 16 Venusmuscheln
- 4 Krabbenbeine
- Gemischte Felsenfische oder Seeteufel (optional)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 ñora (getrocknete Paprikaschote)
- 1 grüne Paprika
- 1 Tomate
- Olivenöl
- Salz

ZUBEREITUNG

Die Tomate, die Zwiebel, die Paprika mit dem Safran und dem süßen Paprikapulver in reichlich Wasser 15 Minuten kochen. Die Felsenfische hinzugeben und weitere 15 Minuten köcheln lassen.

Olivenöl in einen Topf geben, die Garnelen darin anbraten und beiseite stellen. In demselben Öl den Tintenfisch goldbraun anbraten, dann die Tomate, die Paprika und eine Knoblauchzehe hinzugeben.

Mit der Brühe ablöschen und etwa 10 Minuten kochen lassen. Anschließend den Reis, die Krabbenbeine und die Venus- und Miesmuscheln hinzugeben und weitere 15 Minuten kochen lassen.

Währenddessen die ñora in Öl braten und in einem Mörser zusammen mit der Petersilie, einer Knoblauchzehe und den Safranfäden zerstoßen. Die entstehende Paste 5 Minuten vor Ende der Kochzeit zu dem Reis geben.





FRITA DE PULPO

FRITA DE PULPO

In einer benachbarten Bar ein Stück Tortilla oder eine Tapa frita de pulpo zu frühstücken, ist für die Ibizenker eine liebe Angewohnheit. Diese Tintenfisch-Spezialität ist ein typisches Fischgericht der Insel und ist so köstlich, dass es in vielen Haushalten regelmäßig zubereitet wird. Auch zahlreiche Restaurants führen es inzwischen als Hauptgang auf der Karte.

SCHWIERIGKEIT: MITTEL

ZUTATEN

- 1,5 kg Tintenfisch (pulpo)
- 5 Kartoffeln
- 3 Zwiebeln
- 1 rote Paprika
- 2 grüne Paprika
- 1 Knoblauchknolle
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Tintenfisch in reichlich Wasser etwa eine Stunde köcheln lassen. Öl in einen Topf geben und darin die gehackten Zwiebeln anschwitzen. Sobald sie eine goldgelbe Farbe annehmen, die gewürfelte Paprika und die ungeschälten Knoblauchzehen hinzugeben.

Währenddessen den gekochten Tintenfisch in Stücke schneiden und ebenfalls in den Topf geben. Alle Zutaten gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Nun die in Stücke geschnittenen und vorher frittierten Kartoffeln hinzugeben und erneut umrühren. Einige Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.





CALAMARES RELLENOS CON SOBRASADA

CALAMARES RELLENOS CON SOBRASADA

Die mit *sobrasada* gefüllten *calamares* gehören zu den spektakulärsten Gerichten der ibizenkischen Küche, bei denen sich die Aromen von Meer und Land vereinen. Das Gericht wurde üblicherweise im Winter zur Schlachtzeit zubereitet und stellt die perfekte Kombination zwischen einem der erstklassigsten Produkte dar, die die Fischgründe vor Ibiza zu bieten haben, und der für die Insel typischen Wurstspezialität.

SCHWIERIGKEIT: MITTEL

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 oder 2 Tintenfische (calamares) pro Person, je nach Größe
- Knoblauch und Petersilie
- Kleingehackte Mischung aus
- *Sobrasada*
- 1 Glas Brandy
- Olivenöl
- Salz

ZUBEREITUNG

Die Tintenfische säubern und beim Ausnehmen die Tentakel entfernen. Diese klein schneiden, mit Salz, Pfeffer und einem Löffel der gehackten Mischung aus Knoblauch und Petersilie würzen. So viel zerbröselte *sobrasada* hinzugeben, dass sie in etwa der Menge der kleingehackten Mischung entspricht. Alles gut vermengen und damit die Tintenfische füllen. Die Enden der *calamares* mit einem Zahnstocher verschließen.

Anschließend einen Schuss Olivenöl in einen Topf geben, die Tintenfische hinzufügen und mit einem Glas Brandy übergießen. Auf sehr kleiner Flamme etwa 45 Minuten köcheln lassen. Üblicherweise wird das Gericht mit einer Beilage aus frittierten Kartoffeln und Paprika oder mit gekochtem Reis serviert.





ARROZ DE MATANZAS

ARROZ DE MATANZAS

Dieser „Schlachtreis“ ist eines der typischsten, köstlichsten und eindrucksvollsten Gerichte der ibizenkischen Küche. Auch wenn es in Restaurants heutzutage häufig auf der Karte steht, wurde es traditionell auf dem Land nur an einem Tag im ganzen Jahr zubereitet: am Tag der Schweineschlachtung, die üblicherweise irgendwann im Dezember stattfand. Das Gericht enthält neben anderen Zutaten das Fleisch des gerade geschlachteten Tiers, frisch gesammelten Edelreizker (pebrassos) und Freilandhuhn. Es gibt viele verschiedene Zubereitungsweisen. In Fischer-Haushalten wurde beispielsweise eine Fischbrühe als Grundlage verwendet und in vielen Orten auf der Insel wird es mit Zimt gewürzt.

SCHWIERIGKEIT: ANSPRUCHSVOLL

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- ½ kg Suppenhuhn
- ½ kg Hähnchen
- 1 Hähnchenleber
- 200 Gramm Schweinerippen
- 100 Gramm Schweinefilet
- 100 Gramm Schweinerücken
- Sobrasada
- 4 kleine Tassen Rundkornreis
- 200 Gramm Edelreizker (pebrassos)
- 1 Tomate
- 1 rote Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- Petersilie
- 1 ñora (getrocknete Paprikaschote)
- Safran
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zimt

ZUBEREITUNG

Das Suppenhuhn 45 Minuten in reichlich Wasser kochen lassen, um die Brühe zuzubereiten. In einem Topf das in Stücke geschnittene Fleisch (Hähnchen, Rippen, Filet und Rücken vom Schwein) scharf anbraten. Sobald es Farbe annimmt, die Tomate, die Paprika, den gehackten Knoblauch und die Pilze hinzufügen. Die heiße Brühe durch ein Sieb darüber gießen und 15 Minuten kochen lassen.

Währenddessen die getrocknete Paprikaschote und die Hähnchenleber in reichlich Öl anbraten und in einen Mörser geben. Zusammen mit den Knoblauchzehen, der Petersilie und dem Safran zu einer gleichmäßigen Paste zerstoßen.

Den Reis zu der Brühe und dem Fleisch geben. Nun auch die sobrasada und die Paste aus dem Mörser hinzugeben. Salzen und pfeffern und mit einer Prise Zimt würzen. Bei hoher Temperatur 15 Minuten kochen lassen.





FRITA DE CERDO

Einso wie der „Schlachtreis“ ist auch dieses Gericht aus geschmortem Schweinefleisch mit Kartoffeln eines der köstlichen Rezepte, die die Bayern ausschließlich am Schlachttag zubereiteten. Die Ibizener halten dies bis heute so, nur in Restaurants steht das klassische Gericht regelmäßig auf der Karte. Es ist eines der gehaltvollsten und herzhaftesten Rezepte der ibizenkischen Gastronomie und wird aus dem Fleisch und Speck des frisch geschlachteten Schweins zubereitet. Die Speise wird traditionell auf großen Platten mitten auf dem Tisch platziert, sodass sich jeder davon nach Herzenslust bedienen kann. Mancherorts auf der Insel wird ein Salat aus fein gehacktem rohem Kohl dazu gereicht, der mit Olivenöl, Essig und Knoblauch angemacht ist.

SCHWIERIGKEIT: MITTEL

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- ½ kg Schweinelende
- 200 Gramm Schweineleber
- 300 Gramm Schweinerippchen
- 150 Gramm Bauchspeck
- 1 kg Kartoffeln
- 2 grüne Paprika
- 2 rote Paprika
- 2 Knoblauchknollen
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die geschälten und gewürfelten Kartoffeln anbraten und beiseitestellen. Dann die Paprika und den Knoblauch anbraten und ebenfalls beiseitestellen.

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und jede Fleischsorte gesondert anbraten. Alle Zutaten in einen Topf geben und vermischen.





SOFRIT PAGÈS

SOFRIT PAGÈS

Dieser „Bavarn-Schmortopf“ ist eines der berühmtesten Gerichte Ibizas und wird immer dann zubereitet, wenn es etwas zu feiern gibt. Besonders an Weihnachten und bei Patronatsfesten darf *sofrit pagès* nicht fehlen. Traditionell wurde das Gericht auch an Hochzeiten zubereitet und als Hauptgang nach einer Paella mit Fisch und Fleisch oder nur mit Fisch und Meeresfrüchten serviert. Es besteht aus verschiedenen Fleischarten, Kartoffeln und den beiden typischsten Wurstspezialitäten der Insel: *sobrasada* und *botifarró*, eine Variante der *botifarra*. In manchen ibizenkischen Dörfern wird noch Gemüse wie Bohnen und Artischocken hinzugegeben. Beim folgenden Rezept wird Hähnchen-, Schweine- und Lammfleisch verwendet, es kann jedoch auch mit Kaninchen und Zicklein zubereitet werden. Einzige Regel: Es sollten mindestens zwei Fleischarten sein (Hähnchen und Lamm oder Zicklein) und natürlich die Wurst.

SCHWIERIGKEIT: ANSPRUCHSVOLL

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Hähnchen
- 250 Gramm Schweinefleisch
- 250 Gramm Lammfleisch
- 4 Stücke *sobrasada*
- 4 Stücke *botifarró*
- ½ kg Kartoffeln (*patatons*)
- 1 Knoblauchknolle
- Petersilie
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver

Zubereitung

Das Lamm- und Schweinefleisch in Würfel schneiden und in reichlich Wasser kochen. Nach 15 Minuten das in Stücke zerteilte Hähnchen hinzugeben und weitere 20 Minuten kochen lassen. In einer Pfanne den Knoblauch und die Würste anbraten. Die Würste aus der Pfanne nehmen und stattdessen fein gehackte Petersilie und das gekochte Fleisch hineingeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und gut umrühren.

Die Brühe des gekochten Fleisches hinzugeben und 15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Währenddessen die Kartoffeln schälen, würfeln und fritrieren. Daraufhin mit den Würsten zu dem Fleisch geben. Weitere 10 Minuten köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren, damit nichts am Topf haften bleibt.



BUÑUELOS

Das Schmalzgebäck buñuelos, auch bunyols genannt, gehört nach Meinung der Ibizener zusammen mit den orelletes zu jedem festlichen Anlass auf der Insel. Es handelt sich um eine traditionelle Süßspeise, die auf Patronatsfesten nicht nur im Familienkreis genossen, sondern auch auf großen Tablettis auf den Dorfplätzen hervorgereicht wird. In einigen Haushalten werden buñuelos auch am Tag vor der Schweineschlachtung zubereitet. Hauptzutaten sind Mehl und Kartoffeln, letztere können jedoch auch durch Kürbis oder Apfel bzw. eine Mischung aus beidem ersetzt werden. Die Textur der kleinen Teigringe ist weich und sie sind leicht zuzubereiten. Wichtig ist nur, auf die genaue Zutatenmenge zu achten.

SCHWIERIGKEIT: MITTEL

ZUTATEN

FÜR EIN BLECH BUÑUELOS:

- 1 kg Mehl
- 1/2 kg Kartoffeln (oder Kürbis bzw. Apfel)
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1 TL Aniskörner
- 2 Tütchen Backpulver
- 1 kleines Glas Anislikör
- 2 Eier
- Orangensaft
- Zitronensaft
- Zucker
- Sonnenblumenöl

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln kochen, schälen und gut mit einer Gabel zerdrücken. Die Schalen der Zitronen abreiben. Mehl, zerdrückte Kartoffeln, Zitronenschalenabrieb, Aniskörner, Hefe, Anislikör und Eier in eine Schüssel geben und alles gut vermischen. Nach und nach den Zitronen- und Orangensaft hinzugeben, bis der Teig leicht eindickt, aber immer noch flüssig genug ist, dass er von den Fingern abtropfen würde.

Dann die buñuelos in reichlich Sonnenblumenöl frittieren. Um ihnen ihre Form zu geben, werden buñueleras verwendet, Metallförmchen mit Stiel, die vorab in dem Öl erhitzt wurden. In diesen Förmchen wird der Teig in das Sonnenblumenöl gehalten. Nach einiger Zeit löst er sich und treibt in dem Fett. Nun muss er immer wieder gewendet werden, damit die buñuelos von allen Seiten frittiert werden. Anschließend abkühlen lassen und vor dem Servieren mit Zucker bestreuen.





GREIXONERA

Greixonera ist eine weitere typische traditionelle Süßspeise der Insel, die sowohl bei den Ibizenkern zu Hause gerne genossen wird als auch in Restaurants auf der Karte steht. Entstanden ist das Rezept ursprünglich, um hart gewordenes Brot noch verwerten zu können. Heutzutage wird es allerdings mit *ensaimadas* (typisches Hefeschneckengebäck) zubereitet. Durch sie wird die Speise besonders saftig. Die Textur erinnert an einen Pudding und das Geheimnis des Rezepts liegt in der Kochzeit, die auf keinen Fall zu lange sein darf. Gelingen ist die *greixonera*, wenn sie zwar eine gewisse Festigkeit hat, im Mund jedoch zerfließt.

SCHWIERIGKEIT: LEICHT

ZUTATEN

- 4 *ensaimadas*
- 6 Eier
- 1 Liter Milch
- 400 Gramm Zucker
- Zimtpulver
- 1 Zimtstange
- Abrieb einer unbehandelten Zitrone

ZUBEREITUNG

Die Milch mit der abgeriebenen Zitronenschale und der Zimtstange aufkochen und abkühlen lassen. Die *ensaimadas* zerkrümeln und zusammen mit den Eiern, dem Zucker und dem Zimtpulver in eine Schüssel geben. Gut umrühren. Milch hinzugeben und gut vermischen. Die Mischung in eine vorher eingefettete Form geben und etwa 45 Minuten im Ofen backen. Es empfiehlt sich, die Garzeit immer wieder zu überprüfen.





ORELLETES

ORELLETES

Diese süßen „Öhrchen“-Fladen dürfen zusammen mit den traditionellen *buñuelos* zu keinem festlichen Anlass auf der Insel fehlen. So werden sie beispielsweise am Gredentag zu Ehren des Schutzpatrons eines Dorfes nach der Messe vor der Pfarrkirche verteilt. Zubereitet wurden sie am Tag zuvor. *Orelletes* bedeutet „Öhrchen“ und stammt von der an ein menschliches Ohr erinnernden Form dieses mit Zucker bestreuten Gebäcks.

SCHWIERIGKEIT: ANSPRUCHSVOLL

ZUTATEN

- 1 kg Mehl
- 5 Eier
- 400 Gramm Zucker
- 50 Gramm Schweineschmalz
- 1 Tütchen Backpulver
- 1 TL Aniskörner
- Geriebene Zitronenschale
- Geriebene Vanille

ZUBEREITUNG

Die Eier unter Rühren mit dem Zucker, den Aniskörnern und der abgeriebenen Zitronenschale vermischen. Nach und nach die Hefe und das Mehl hinzugeben, bis eine feste Masse entsteht. Den Teig in kleine Portionen zerteilen und flach drücken, bis eine ohrähnliche Form entsteht. In der Mitte zwei Einstiche vornehmen und bei hoher Temperatur in einer Pfanne frittieren. Abkühlen lassen und mit Zucker bestäuben.





FLAÓ

Dieser köstliche Ziegenfrischkäse-Kuchen wurde auf Ibiza traditionell ausschließlich am Ostersonntag zum Abschluss der *Semana Santa* zubereitet. Es ist eines der repräsentativsten und exotischsten Desserts der Insel und verführt mit einer köstlichen Mischung aus Süße und Frische. Heutzutage wird der Kuchen das ganze Jahr über genossen. Flaó kann man sowohl in Konditoreien kaufen und als Nachtisch in Restaurants genießen.

SCHWIERIGKEIT: ANSPRUCHSVOLL

ZUTATEN

FÜR DEN TEIG:

- 500 Gramm Mehl
- 200 Gramm Zucker
- 1 EL Schweineschmalz
- 1 TL Backpulver
- 3 Eier
- 2 TL Aniskörner

FÜR DIE FÜLLUNG:

- 500 Gramm Ziegenfrischkäse
- 375 Gramm Zucker
- 4 Eier
- 10 Minzeblättchen

ZUBEREITUNG

Für den Teig die Eier mit dem Zucker verquirlen und den Rest der Zutaten hinzugeben. Durchkneten und 15 Minuten ruhen lassen. Dann den Teig auf dem Boden einer eingefetteten und mit Mehl bestäubten runden Backform (für Tortenboden oder Springform) ausrollen.

Für die Füllung die Eier mit dem Zucker verquirlen und dann den vorher zerdrückten Frischkäse hinzugeben. Vermischen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Sechs fein gehackte Minzeblättchen hinzugeben. Die Masse über den Teig in der Backform gießen und mit den restlichen vier Minzeblättchen dekorieren. 35 Minuten bei 180 Grad im Ofen backen. Dann abkühlen lassen und mit Zucker bestreuen.





CAFÉ CALETA

Diese Kaffeespezialität ist eine Art iberische *queimada*, ein weit verbreiteter Brauch um alkoholische Heißgetränke. Die hiesige Version enthält als Hauptzutaten Kaffee, Rum und Cognac. *Café caleta* wurde vor etwa einem Jahrhundert von einem Fischer erfunden, der aus Sa Caleta stammte. Das Rezept erfreute sich schon bald so großer Beliebtheit, dass es bei vielen Inselbewohnern zur Tradition wurde, es am Tag der Schweineschlachtung oder zu anderen festlichen Anlässen zuzubereiten. Heutzutage wird es in vielen Restaurants als krönender Abschluss eines reichhaltigen Festmahls serviert.

CAFÉ CALETA

SCHWIERIGKEIT: LEICHT

ZUTATEN

- 400 Gramm gemahlener Kaffee
- ½ Liter Wasser
- 1 Flasche Cognac
- 1 Flasche Rum
- Geriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
- Geriebene Schale einer unbehandelten Orange
- 1 Zimtstange
- 250 Gramm Zucker
- Kaffeebohnen

ZUBEREITUNG

Das Wasser zum Kochen bringen, den gemahlenden Kaffee hinzugeben und die Hitze ausschalten. Den Zucker in einem Topf karamellisieren und den Cognac und Rum hinzugeben. Sobald die Mischung kocht, die geriebene Zitronen- und Orangenschale, die Kaffeebohnen und die Zimtstange hinzugeben.

Den Mix aus Aromen und Alkohol anzünden und erst löschen, wenn die Flamme bläulich wird. Dabei ständig umrühren. Den Kaffee hinzugeben und sehr heiß servieren.



HIERBAS IBICENCAS

HIERBAS IBICENCAS

Dieser beliebte ibizenkische Kräuterlikör wird häufig als ein Getränk beschrieben, das den Wald der Insel in flüssiger Form enthält. Es ist das typischste Verdauungsgetränk der Pitiusen und wird seit dem 19. Jahrhundert auch vermarktet. Viele Familien auf dem Land bereiten den Kräuterlikör auch heutzutage noch handwerklich zu, wobei Anislikör als Grundlage verwendet wird. Für kommerzielle Zwecke werden die Aromen allerdings direkt aus den Kräutern destilliert. Das folgende handwerkliche Rezept ist eine Grundversion, denn jeder Haushalt verfügt über seine eigene gut gehütete Rezeptur, die von Generation zu Generation weitergegeben wird.



SCHWIERIGKEIT: LEICHT

ZUTATEN

- | | |
|-----------------------------|--------------------|
| • Süßer Anislikör (3/4) | • Kamille |
| • Trockener Anislikör (1/4) | • Lorbeer |
| • Thymian | • Lavendel |
| • Rosmarin | • Weinraute |
| • Minze | • Gelbe Strohblume |
| • Pfefferminze | • Marienkraut |
| • Zitronenverbene | • Orangenschale |
| • Wacholder | • 1 Orangenblatt |
| • Salbei | • Zitronenschale |
| • Wild wachsender Fenchel | • 1 Zitronenblatt |

ZUBEREITUNG

Ein Zweiglein von jedem der Kräuter in eine Flasche geben und etwas von der Zitronen- und Orangenschale hinzugeben (in etwa die Menge eines Zweigleins). Ein kleiner Ast kann dabei helfen, die Zutaten in die Flasche zu bekommen. Die Flasche mit dem vorher vermischten süßen und trockenen Anislikör füllen. Solange wie möglich in einem dunklen Raum gelagert „reifen“ lassen (mindestens sechs Monate).



Januar

• **„Patrimoni Gastronòmic“.** Von Januar bis März finden in Ibiza-Stadt diese kulinarischen Genusstage statt, für welche die teilnehmenden Restaurants Menüs mit einem direkten Bezug zu Städten anbieten, die zum UNESCO-Weltkulturerbe ernannt wurden. Die Degustationsmenüs werden zu sehr attraktiven Preisen serviert. Veranstalter sind die Stadtverwaltung von Stadt-Ibiza, die Inselregierung und der Unternehmerverband PIMEEF. Weitere Informationen: www.patrimonigastronomic.com

• **„Concurs Mundial d'Arròs de Matances per equips“.** Rund 50 Teams kämpfen bei diesem „weltweiten Wettbewerb“ im Zentrum von Sant Antoni de Portmany darum, wer den besten *arroz de mantanzas* („Schlachtreis“) zubereitet. Darüber hinaus wird auch eine Riesenportion der Reisspezialität gekocht, damit ihn alle Anwesenden genießen können. Musikalische Darbietungen sorgen für gute Stimmung. Veranstalter ist die Stadtverwaltung von Sant Antoni de Portmany. Weitere Informationen: www.santantoni.net

Februar

• **„Patrimoni Gastronòmic“.** Von Januar bis März finden in Ibiza-Stadt diese kulinarischen Genusstage statt, für welche die teilnehmenden Restaurants Menüs mit einem direkten Bezug zu Städten anbieten, die zum UNESCO-Weltkulturerbe ernannt wurden. Die Degustationsmenüs werden zu sehr attraktiven Preisen serviert. Veranstalter sind die Stadtverwaltung von Stadt-Ibiza, die Inselregierung und der Unternehmerverband PIMEEF. Weitere Informationen: www.patrimonigastronomic.com

• **„Pintxa Sant Antoni“.** Von Ende Februar bis Mitte März findet jeden Donnerstag in Sant Antoni de Portmany dieses kulinarische Festival statt. Um die zwanzig Restaurants und Bars nehmen daran teil und bieten den Festivalbesuchern köstliche Häppchen in Form von Tapas und Pintxos. Die einzelnen Stationen dieses

kulinarischen Streifzuges sind durch eine Gratis-Bimmelbahn miteinander verbunden. Veranstalter ist die Stadtverwaltung von Sant Antoni. Weitere Informationen: www.pintxasantantoni.com

März

• **„Patrimoni Gastronòmic“.** Von Januar bis März finden in Ibiza-Stadt diese kulinarischen Genusstage statt, für welche die teilnehmenden Restaurants Menüs mit einem direkten Bezug zu Städten anbieten, die zum UNESCO-Weltkulturerbe ernannt wurden. Die Degustationsmenüs werden zu sehr attraktiven Preisen serviert. Veranstalter sind die Stadtverwaltung von Stadt-Ibiza, die Inselregierung und der Unternehmerverband PIMEEF. Weitere Informationen: www.patrimonigastronomic.com

• **„Pintxa Sant Antoni“.** Von Ende Februar bis Mitte März findet jeden Donnerstag in Sant Antoni de Portmany dieses kulinarische Festival statt. Um die zwanzig Restaurants und Bars nehmen daran teil und bieten den Festivalbesuchern köstliche Häppchen in Form von Tapas und Pintxos. Die einzelnen Stationen dieses kulinarischen Streifzuges sind durch eine Gratis-Bimmelbahn miteinander verbunden. Veranstalter ist die Stadtverwaltung von Sant Antoni. Weitere Informationen: www.pintxasantantoni.com

• **„Fira des Gerret d'Eivissa“.** Bei diesem Fest im Zentrum von Santa Eulària des Riv dreht sich alles um die Schnauzenbrasse, ein kleiner, schmackhafter Fisch, der auf Ibiza *gerret* genannt wird (in Spanien *caramel*) und nach wie vor handwerklich gefischt wird. Verschiedene Restaurants der Insel bieten hierbei Verkostungen des kleinen Fisches in allen möglichen kulinarischen Varianten an. Außerdem gibt es musikalische Darbietungen, einen kleinen Fisch- und Kunsthandwerksmarkt, es werden ibizenkische Öle und Weine vorgestellt und eine Fotoausstellung dargeboten. Veranstalter ist die Vereinigung Peix Nostrum, unterstützt von der Stadtverwaltung von Santa Eulària und der Inselregierung. Weitere Informationen: www.peixnostrum.com

GASTRONOMISCHER KALENDER

„PATRIMONI GASTRONÒMIC“ · „CONCURS MUNDIAL D'ARRÒS DE MATANCES PER EQUIPS“ · „PINTXA SANT ANTONI“ · „FIRA DES GERRET D'EIVISSA“
 · „FESTIVAL GASTRONÒMIC DE SA SÈPIA“ · IBIZA-SABOR – GASTRONOMIE-TAGE IM FRÜHLING · FIRA DE LA LLAGOSTA, LA GAMBA I EL PEIX D'EIVISSA“
 · WETTBEWERB „ARROZ A LA MARINERA“ · „VIVE LA POSIDONIA“ · „FIRA DEL MOLL I PEIXOS DE TARDOR“
 · GASTRONOMIE-TAGE IM HERBST „IBIZASABOR“
 · „FIRA DES CALAMAR“ · „RESTAURAT“ · „TAPAVI“
 · „FIRA DE LA SAL“ · PAELLA-WETTBEWERB VON ES CUBELLS · „FESTA DE S'OLI“ · „CAÑAS'N'ROLL“ · LEBENSMITTELMESSE „SABORS DEL CAMP I DE LA MAR“
 · „JORNADA GASTRONÓMICA DEL CERDO“ · „FESTA DES VI PAGÈS DE SANT MATEU“ · „ALLIOLIS FESTIVAL“
 · „FIRA DES POLP“



• **„Festival Gastronòmic de sa Sèpia“.** Die Ortschaft Sant Joan de Labritja ist Schauplatz eines weiteren gutbesuchten Fischfestes, wobei in diesem Fall Sepia die Hauptrolle spielt. Es gibt einen kulinarischen Wettbewerb, bei dem verschiedene Gerichte mit dieser Tintenfischart vorgestellt werden und Schaulustige können alle möglichen Varianten zu sehr erschwinglichen Preisen verkosten. Darüber hinaus gibt es einen kleinen Markt für Kunsthandwerk und musikalische Darbietungen. Veranstalter ist die Vereinigung Peix Nostrum, unterstützt von der Stadtverwaltung von Sant Joan und der Inselregierung.

April

• **IbizaSabor – Gastronomie-Tage im Frühling.** Rund fünfzig Restaurants der Insel nehmen an diesen Gastronomie-Tagen im Frühling unter dem Motto „IbizaSabor“ teil. Sie starten im April und gehen bis Ende Mai. Es werden Degustationsmenüs und eine köstliche Auswahl an Tapas geboten, die ausschließlich aus Produkten der Insel zusammengestellt und zu unschlagbaren Preisen serviert werden. Parallel dazu stehen Veranstaltungen wie ein Fachforum für Mittelmeerküche auf dem Programm, bei dem ibizenkische Köche und einige der renommiertesten Küchenchefs Spaniens ihr Können vor Publikum zeigen. Darüber hinaus gibt es Workshops für traditionelle Küche und Produktverkostungen sowie Besichtigungen von Weingütern der Insel. Organisiert werden die Gastronomie-Tage von der Inselregierung und dem Unternehmerverband PIMEEF. Weitere Informationen: www.ibizasabor.es

• **„Fira de la Llagosta, la Gamba i el Peix d'Eivissa“.** Diese festliche Veranstaltung, bei welcher der Fischreichtum der ibizenkischen Meeresgründe, insbesondere aber die Langusten und Garnelen gefeiert werden, findet auf der Hafenpromenade von Sant Antoni de Portmany statt. Zahlreiche Restaurants und Fischer der Insel nehmen an dieser Initiative teil und bieten neben einer Auswahl an Tapas Reisspezialitäten mit Langusten und Meeresfrüchten zu

sehr erschwinglichen Preisen. Darüber hinaus stehen Showcooking, Bootsausflüge und musikalische Darbietungen auf dem Programm. Veranstalter ist die Vereinigung Peix Nostrum, unterstützt von der Stadtverwaltung von Sant Antoni und der Inselregierung. Weitere Informationen: www.peixnostrum.com

• **Wettbewerb „Arroz a la Marinera“.** Der traditionelle Wettbewerb, bei dem die köstlichste Variante des *arroz a la marinera* gesucht wird, findet auf der Plaça des Martell im Hafen von Ibiza statt. Jeder Hobbykoch kann daran teilnehmen und seine Version dieses Reisgerichts mit Fisch und Meeresfrüchten, ein klassisches Fischergericht, in den Wettbewerb schicken. Parallel dazu finden Koch-Workshops und Ausstellungen statt. Organisiert wird der Wettbewerb von der Vereinigung Peix Nostrum und der Stadtverwaltung von Ibiza-Stadt.

Weitere Informationen: www.peixnostrum.com

Mai

• **IbizaSabor – Gastronomie-Tage im Frühling.** Rund fünfzig Restaurants der Insel nehmen an diesen Gastronomie-Tagen im Frühling unter dem Motto „IbizaSabor“ teil. Sie starten im April und gehen bis Ende Mai. Es werden Degustationsmenüs und eine köstliche Auswahl an Tapas geboten, die ausschließlich aus Produkten der Insel zusammengestellt und zu unschlagbaren Preisen serviert werden. Parallel dazu stehen Veranstaltungen wie ein Fachforum für Mittelmeerküche auf dem Programm, bei dem ibizenkische Köche und einige der renommiertesten Küchenchefs Spaniens ihr Können vor Publikum zeigen. Darüber hinaus gibt es Workshops für traditionelle Küche und Produktverkostungen sowie Besichtigungen von Weingütern der Insel. Organisiert werden die Gastronomie-Tage von der Inselregierung und dem Unternehmerverband PIMEEF. Weitere Informationen: www.ibizasabor.es



Juli

• **„Vive la Posidonia“.** Unter dem Motto „Die Posidonia lebt“ wird in Ibiza-Stadt den ganzen Sommer über ein gastronomisches und kulturelles Veranstaltungsprogramm rund um die Neptungraswiesen und ihr einzigartiges Ökosystem geboten. Etwa 20 Restaurants nehmen daran teil und bieten jeden Samstag Degustationsmenüs, bei welchen die *Posidonia oceanica* im Mittelpunkt steht. Darüber hinaus finden Informationsveranstaltungen sowie kostenlose Besichtigungstouren im Kajak zu den Neptungraswiesen, Kunstausstellungen und viele andere Aktivitäten statt. Veranstalter ist die Stadtverwaltung von Ibiza-Stadt. Weitere Informationen: www.turismo.eivissa.es

August

• **„Vive la Posidonia“.** Unter dem Motto „Die Posidonia lebt“ wird in Ibiza-Stadt den ganzen Sommer über ein gastronomisches und kulturelles Veranstaltungsprogramm rund um die Neptungraswiesen und ihr einzigartiges Ökosystem geboten. Etwa 20 Restaurants nehmen daran teil und bieten jeden Samstag Degustationsmenüs, bei welchen die *Posidonia oceanica* im Mittelpunkt steht. Darüber hinaus finden Informationsveranstaltungen sowie kostenlose Besichtigungstouren im Kajak zu den Neptungraswiesen, Kunstausstellungen und viele andere Aktivitäten statt. Veranstalter ist die Stadtverwaltung von Ibiza-Stadt. Weitere Informationen: www.turismo.eivissa.es

September

• **„Vive la Posidonia“.** Unter dem Motto „Die Posidonia lebt“ wird in Ibiza-Stadt den ganzen Sommer über ein gastronomisches und kulturelles Veranstaltungsprogramm rund um die Neptungraswiesen und ihr einzigartiges Ökosystem geboten. Etwa 20 Restaurants nehmen daran teil und bieten jeden Samstag Degustationsmenüs, bei welchen die *Posidonia oceanica* im Mittelpunkt steht. Darüber hinaus finden Informationsveranstaltungen sowie kostenlose Besichtigungstouren im Kajak zu den Neptungraswiesen, Kunstausstellungen und viele

andere Aktivitäten statt. Veranstalter ist die Stadtverwaltung von Ibiza-Stadt. Weitere Informationen: www.turismo.eivissa.es

• **„Fira del Moll i Peixos de Tardor“.** Bei diesem Fischfest, das auf der Plaça des Martell im Hafen von Ibiza stattfindet, dreht sich alles um die Rotbarbe und andere Fischarten, die in dieser Jahreszeit in ibizenkischen Fischgründen gefangen werden. Zahlreiche Restaurants nehmen daran teil und bieten zu unschlagbaren Preisen eigens zu diesem Anlass kreierte Tapas mit Köstlichkeiten mit dem *moll de roca*, wie der Speisefisch auf Ibiza genannt wird, und seinen Artgenossen. Darüber hinaus gibt es Live-Musik, Workshops für Kinder und Info-Veranstaltungen über Nachhaltigkeit. Veranstalter sind die Vereinigung Peix Nostrum und die Stadtverwaltung von Ibiza-Stadt, unterstützt vom Hafen von Ibiza.

Weitere Informationen: www.peixnostrum.com

Oktober

• **Gastronomie-Tage im Herbst „IbizaSabor“.** Rund fünfzig Restaurants aus ganz Ibiza nehmen an diesen Gastronomie-Tagen im Herbst unter dem Motto „IbizaSabor“ teil. Sie beginnen im Oktober und gehen bis Ende November. Geboten werden Degustationsmenüs und eine köstliche Auswahl an Tapas, die aus Produkten der Insel zusammengestellt und zu unschlagbaren Preisen serviert werden. Parallel dazu gibt es Workshops für traditionelle Küche, Produktverkostungen und Besichtigungen von Weingütern und Ölmühlen. Veranstalter sind die Inselregierung und der Unternehmerverband PIMEEF.

Weitere Informationen: www.ibizasabor.es

• **„Fira des Calamar“.** Bei diesem beliebten Wettbewerb in Sant Carles de Peralta dreht sich alles um den Tintenfisch. Zahlreiche Hobbyköche treten in Teams gegeneinander an, um den Preis für das beste Tintenfisch-Gericht zu gewinnen. Es werden unzählige Rationen zubereitet, sodass auch die Zuschauer in den Genuss der Köstlichkeiten kommen. Live-Musik sorgt für gute Stimmung.



Veranstalter ist die Vereinigung Peix Nostrum, unterstützt von der Stadtverwaltung von Santa Eulària und der Inselregierung.
Weitere Information: www.peixnostrum.com

• **„Restaurat“**. Diese gastronomische Veranstaltung findet von Mitte Oktober bis Anfang Dezember statt. Zahlreiche Restaurants der Gemeinde Sant Antoni de Portmany nehmen daran teil. Zu unschlagbaren Preisen werden dabei Degustationsmenüs geboten, aus denen eine Jury am Ende die besten Menüs auswählt. Gäste, die eines davon probiert haben, werden mit Preisnachlässen belohnt, wenn sie in Läden der Gemeinde einkaufen. Veranstalter ist die Stadtverwaltung von Sant Antoni.

Weitere Informationen: www.restaurat.es

• **„Tapavi“**. Zahlreiche Bars und Restaurants im Zentrum von Santa Eulària des Riu nehmen an diesem Festival teil, das eine Mischung aus Gastronomie und Musik zu bieten hat. Die Gäste erwarten eine Auswahl köstlicher Tapas und Live-Musik an verschiedenen Stellen in der Ortschaft. Veranstalter ist die Stadtverwaltung von Santa Eulària.
Weitere Informationen: www.santaeulalia.net

• **„Fira de la Sal“**. Durch diese „Salzmesse“ wird an einem Wochenende Ende Oktober das Meersalz geehrt, dem die Insel bis zum Beginn des Tourismus ihre wichtigste Einnahmequelle zu verdanken hatte. Zu diesem Anlass finden im Naturpark Ses Salines und in Sant Jordi gastronomische Verkostungen statt und einige Restaurants bieten eigens kreierte Menüs an. Außerdem gibt es Koch-Workshops, Showcooking, Aktivitäten für Kinder, Wanderungen, Vogelbeobachtungen, Ausstellungen, Vorträge und Konzerte. Veranstalter ist die Stadtverwaltung von Sant Josep, die Regierung der Balearen und die Inselregierung.

Weitere Informationen: www.santjosep.org

• **Paella-Wettbewerb von Es Cubells**. Im Rahmen des Fests zu Ehren der Schutzheiligen Santa Teresa findet dieser Paella-Wettbewerb statt, an dem rund zwanzig Teams aus Hobbyköchen teilnehmen. Die Besucher können die Reisspezialitäten später verkosten. Organisiert

wird der Wettbewerb von einem Nachbarschaftsverband von Es Cubells und der Stadtverwaltung von Sant Josep.

Weitere Informationen: www.santjosep.org

November

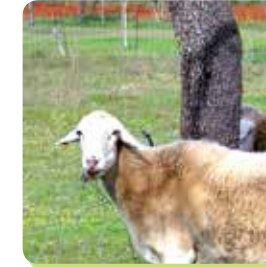
• **Gastronomie-Tage im Herbst „IbizaSabor“**. Rund fünfzig Restaurants aus ganz Ibiza nehmen an diesen Gastronomie-Tagen im Herbst unter dem Motto „IbizaSabor“ teil. Sie beginnen im Oktober und gehen bis Ende November. Geboten werden Degustationsmenüs und eine köstliche Auswahl an Tapas, die aus Produkten der Insel zusammengestellt und zu unschlagbaren Preisen serviert werden. Parallel dazu gibt es Workshops für traditionelle Küche, Produktverkostungen und Besichtigungen von Weingütern und Ölmöhlen. Veranstalter sind die Inselregierung und der Unternehmerverband PIMEEF.

Weitere Informationen: www.ibizasabor.es

• **„Festa de S’Oli“**. In der ehemaligen Ölmühle Can Pep de Sa Plana in Forada findet dieses beliebte Fest zu Ehren des Olivenöls statt. Die Gäste erhalten dabei unter anderem Einblick in die traditionelle Ölgewinnung. Außerdem stehen gastronomische Verkostungen, Darbietungen traditioneller Tänze, Volksspiele und Kunsthandwerk auf dem Programm. Veranstalter sind die Eigentümer von San Pep de Sa Plana, unterstützt von der Stadtverwaltung von Sant Antoni und der Inselregierung: www.santantoni.net

• **„Restaurat“**. Diese gastronomische Veranstaltung findet von Mitte Oktober bis Anfang Dezember statt. Zahlreiche Restaurants der Gemeinde Sant Antoni de Portmany nehmen daran teil. Zu unschlagbaren Preisen werden dabei Degustationsmenüs geboten, aus denen eine Jury am Ende die besten Menüs auswählt. Gäste, die eines davon probiert haben, werden mit Preisnachlässen belohnt, wenn sie in Läden der Gemeinde einkaufen. Veranstalter ist die Stadtverwaltung von Sant Antoni.

Weitere Informationen: www.restaurat.es



• **„Cañas’n’Roll“**. Dieses Musik- und Gastronomiefestival findet von Ende November bis Ende Dezember an den Wochenenden in Sant Josep de Sa Talaia statt. In zahlreichen Bars werde dabei Konzerte dargeboten und die Gäste mit einer speziellen Auswahl an Tapas verwöhnt. Darüber hinaus gibt es ein Musikfilm-Festival sowie zu dem Thema passende Ausstellungen. Veranstalter ist die Stadtverwaltung von Sant Josep.

Weitere Informationen: www.cañasnroll.com

Dezember

• **Lebensmittelmesse „Sabors del Camp i de la Mar“**. Diese Messe findet regelmäßig am ersten Dezemberwochenende im Recinto Ferial, der Messehalle in Ibiza-Stadt statt. Nahrungsmittelherzeuger und handwerkliche Lebensmittelbetriebe können hier ihre Produkte präsentieren. Verschiedene Restaurants bieten den Besuchern außerdem eine große Auswahl an Tapas zur Verkostung an. Darüber hinaus gibt es Showcooking und Koch-Workshops. Veranstalter ist die Inselregierung.

Weitere Informationen: www.saborsdeivissa.es

• **„Jornada Gastronómica del Cerdo“**. Etwa zehn Restaurants von Santa Eulària des Riu nehmen an dieser gastronomischen Veranstaltung teil, bei der sich alles um das Schwein dreht. Die teilnehmenden Lokale bieten Degustationsmenüs an, die im Bezug zu der traditionellen Schweineschlachtung stehen. Veranstalter ist die Stadtverwaltung von Santa Eulària.

Weitere Informationen: www.santaeulalia.net

• **Festa des Vi Pagès de Sant Mateu**. Etwa 20 Winzer, die sich der handwerklichen Herstellung von Wein verschrieben haben, nehmen an diesem beliebten Weinfest in der Ortschaft Sant Mateu d’Albarca teil. Neben Weinverkostungen können die Gäste die Wurstspezialitäten sobrasada und butifarra probieren, die die Familien aus der Gegend herstellen, sowie typische Süßwaren und die Kaffeespezialität café caleta. Darüber hinaus gibt es

Darbietungen traditioneller Tänze und Live-Musik. Veranstalter sind der Nachbarschaftsverband und die Stadtverwaltung von Sant Mateu sowie die Inselregierung.

• **„Alliolis Festival“**. Im Rahmen des „Mercat de Forada“, ein interaktiver Markt für lokale Produkte in Buscatell, findet an einem Samstag Mitte Dezember dieser beliebte Wettbewerb statt, bei dem die beste Aioli-Soße ausgezeichnet wird. Veranstalter ist die ibizenkische Genossenschaft „Cooperativa Integral d’Eivissa“.

• **„Fira des Polp“**. Bei diesem Fest in Sant Miquel de Balansat dreht sich alles um den achtermigen Kraken. Die Gäste werden mit Tapas aller Art, einer großen Paella und Live-Musik verwöhnt. Das Fest dauert den ganzen Tag. Veranstalter ist der Verein „Anarem a Sant Miquel“.

• **„Restaurat“**. Diese gastronomische Veranstaltung findet von Mitte Oktober bis Anfang Dezember statt. Zahlreiche Restaurants der Gemeinde Sant Antoni de Portmany nehmen daran teil. Zu unschlagbaren Preisen werden dabei Degustationsmenüs geboten, aus denen eine Jury am Ende die besten Menüs auswählt. Gäste, die eines davon probiert haben, werden mit Preisnachlässen belohnt, wenn sie in Läden der Gemeinde einkaufen. Veranstalter ist die Stadtverwaltung von Sant Antoni.

Weitere Informationen: www.restaurat.es

• **„Cañas’n’Roll“**. Dieses Musik- und Gastronomiefestival findet von Ende November bis Ende Dezember an den Wochenenden in Sant Josep de Sa Talaia statt. In zahlreichen Bars werde dabei Konzerte dargeboten und die Gäste mit einer speziellen Auswahl an Tapas verwöhnt. Darüber hinaus gibt es ein Musikfilm-Festival sowie zu dem Thema passende Ausstellungen. Veranstalter ist die Stadtverwaltung von Sant Josep.

Weitere Informationen: www.cañasnroll.com



- Sehenswürdigkeit
- Turm
- Höhe
- Kirche – Dom
- Sehenswerte Grotte
- Tankstelle
- Campingplatz
- Sporthafen
- Handelshafen
- Leuchtturm
- Öffentliches Krankenhaus
- Panoramasicht
- Interessanter archäologischer Ort
- Golfplatz
- Bootsrampe
- Reguliertes ankern

- IBIZA / EIVISSA
- SANT JOSEP DE SA TALAIA
- SANT ANTONI DE PORTMANY
- SANT JOAN DE LABRITJA
- SANTA EULÀRIA DES RIU



Sabors d'Eivissa ist eine Herkunftsbezeichnung, die aus dem Bedürfnis heraus geboren wurde, Gastronomiebetriebe zu kennzeichnen, die auf die traditionellen Produkte und Aromen von Ibiza als Grundlage ihrer Küche setzen, ganz unabhängig davon, ob sie traditionelle Rezepte verwenden oder eine innovative Küche praktizieren.

Dies bietet die einmalige Gelegenheit, einzigartige, für Ibiza typische Geschmacksrichtungen zu probieren. Vom traditionellen Bauernbrot mit Olivenöl, das auf der Insel hergestellt wird, über traditionelle und innovative Gerichte mit lokalen Produkten vom Land oder aus dem Meer bis hin zum flaó, einem Dessert mittelalterlichen Ursprungs. Dabei darf ein Wein von der Insel oder ein Gläschen ibizenkischen Kräuterlikörs nicht fehlen.



www.ibiza.travel

 Ibiza_Travel

 facebook.com/ibztravel

 @ibizatransel

Consell  d'Eivissa

