



formentera

**GASTRONOMIE
FORMENTERAS**



Gastronomie Formenteras

Edita i publica:

Consell Insular de Formentera

Februar 2023

GASTRONOMIE FORMENTERAS

TRADITIONELLE PRODUKTE

Peix sec - stockfisch

Sal líquida - flüssiges salz

Wein

Honig

Getrocknete feigen

Frischkäse

Biscuit

Licor de hierbas

REZEPTE

Ensalada pagesa

Calamars a la bruta (frittierte calamares in tintensoße)

Frit de bestiar (lammbraten)

Flaó (käsekuchen)

Greixonera





2 PEIX SEC

TRADITIONELLE PRODUKTE

Die typische Gastronomie der Insel macht man am besten über ihre ureigenen, hochwertigen Produkte und Erzeugnisse bekannt. Die folgenden, einzigartigen Spezialitäten seien hervorgehoben:

PEIX SEC - STOCKFISCH

Früher trockneten die Fischer auf Formentera ihren Fang und machten ihn so für das ganze Jahr haltbar. Längst ist daraus einer der gastronomischen Reize der Insel geworden, und obendrein wurde Peix Sec von dem internationalen Verein Slow Food die Auszeichnung <Arca del gusto> verliehen. Zahlreiche Fischarten eignen sich zum trocknen und einsalzen, doch am häufigsten verwendet man Knorpelfisch mit fester Haut und ohne Schuppen: Rochen, Glatthai oder Hundshai. Zur Verarbeitung wird der Fisch gewaschen und filetiert, doch nicht gehäutet. Die Filets werden 30 bis 60 Minuten in Salmuera (eine Mischung von Wasser und Salz) mariniert, je nach Größe der Stücke. Dann werden sie aus der Salmuera genommen und an der Sonne getrocknet (1-4 Tage). Dazu werden die Filets an die Astspitzen von Phönizischem Wacholder gehängt. Sobald der Fisch getrocknet ist, wird er über dem Feuer geröstet, zerkleinert und in Glasgefäßen mit Olivenöl eingelegt. „Peix sec“ hält sich über Monate hinweg. Seine Textur ist hart, er duftet nach Meer und schmeckt nach Salz. Er ist die wichtigste Zutat von Ensalada Pagesa – ein Salatgericht, das man in vielen Restaurants der Insel bekommt. Nähere Information auf: www.peixsec.com

SAL LÍQUIDA - FLÜSSIGES SALZ

Sal Liquida ist reines Meersalz ohne jegliche Zusatzstoffe, Färbemittel oder Geschmacksverstärker. Seine hohe Qualität verdankt das „flüssige Salz“ der wirksamen Filtrierung sowie der Anreicherung mit Sauerstoff und Mineralien, die das Meerwasser bietet. Die Seegraswiesen aus Posidonia des Meeresreservats leisten dazu einen unschätzbaren Beitrag. Es handelt sich also um Meerwasser aus Seegraswiesen – aus lebendigen Gewässern mit wertvollen organischen Anteilen, biodisponiblen Mineralien und für den menschlichen Organismus wichtigen Spurenelementen in einer Konzentration, die bis zu zehnmal höher liegt, als bei anderen natürlichen Salzen. Flüssiges Salz gibt es im praktischen Spray-Format (Zerstäuber).

So lassen sich die Lebensmittel gleichmäßig befeuchten, was eine zügige Absorption des Salzes zur Folge hat. Eignet sich ideal für kalte Gerichte und Vorspeisen und ist eine kreative Zutat gleichermaßen für Profis, wie auch für das tägliche Kochen daheim.



4 WEIN

TRADITIONELLE PRODUKTE

WEIN

Der Weinanbau ist auf Formentera eine seit langer Zeit verwurzelte Tradition und es gibt fast 80 Hektar Anbaufläche. Sehr geschätzt an den Weinen der Insel ist die Tatsache, dass der Rebbestand überwiegend aus wurzelechten Selbstträgern, also nicht auf amerikanische Unterlagsreben gepflanzten Weinstöcken bestehen – eine Seltenheit in Europa. Grund dafür ist die Reblausplage, die in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts die Weinberge Europas zerstörte, die Bestände Formenteras jedoch verschonte, was zum Teil auf die geografische Abgeschiedenheit zurückzuführen ist. Auch in vielen Haushalten wird traditionell „Vi Pagès“ gekeltert, in der Regel für den Eigenverbrauch.

Die Kellerei Terramoll in La Mola wurde 2000 mit dem Ziel gegründet, ein wegweisendes Erzeugnis auf den Markt zu bringen: einen durchweg formenterensischen Wein, in dem sich Tradition und Moderne die Hand geben. Alle Weine der Bodega sind dank der sorgsam Pflege der Weinstöcke und der Sorgfalt bei der Weinerzeugung von außergewöhnlicher Qualität.

Nähere Information auf: www.terramoll.es | www.capdebarbaria.com

WEITERE PRODUKTE UND ERZEUGNISSE:

· Der **Honig** „Es Morer“ ist ein traditionelles Erzeugnis und verdankt seine hervorragende Qualität der spezifischen Flora der Trockenwiesen und der Abwesenheit jeglicher chemischer Umwelteinflüsse. Je nach Jahreszeit wird sortenreiner Rosmarin- (Romero) oder Thymianhonig (Frígola) hergestellt.

· **Getrocknete Feigen** waren lange Zeit eines der Grundnahrungsmittel in der lokalen Speisekammer. Heute schätzt man sie wegen ihres intensiven Geschmacks. Dieser wird zusätzlich durch Anis und Lorbeer verstärkt, die bei der Herstellung zur Aromatisierung verwendet werden. Zu Käse und Mandeln ein köstliches Dessert.

TRADITIONELLE PRODUKTE

- **Frischkäse** von Formentera ist in der Regel Mischkäse (Ziege und Schaf). Da er für den Eigenverbrauch bestimmt ist, wird er mit traditionellen Methoden hergestellt.
- **Bescuit** ist ein Brot, das durch besonders langes Backen eine Konsistenz erhält, die dem Toast ähnlich ist. Und tatsächlich muss es vor dem Verzehr angefeuchtet werden. Ist eine der unverkennbaren Zutaten des Bauernsalats „Ensalada Pagesa“.
- **Licor de Hierbas** wird vor allem auf Ibiza vertrieben, doch auf Formentera stellen viele Haushalte und Restaurants ihren hausgemachten Kräuterlikör her. Dazu werden die vielfältigen, auf der Insel heimischen Kräuter verwendet. Besonders charakteristisch ist Kräuterlikör aus „Frígola“ (Thymian).

Die **TYPISCHE KÜCHE** der Insel bietet Reisgerichte, frischen Fisch, gegrilltes Fleisch und eine Reihe traditioneller Gerichte, unter denen u. a. die folgenden hervorzuheben sind:

Ensalada Pagesa con Peix Sec (Bauernsalat mit Stockfisch)
Frit de polp (Frittierte Krake)
Sofrit Pagès (Röstpflanze mit Fleisch und Kartoffeln)
Calamars a la Bruta (Frittierte Calamares in Tintensoße)
Bullit de Peix (Fischgericht mit Kartoffeln)

BESONDERS TYPISCHE Süß- und Nachspeisen sind:

Flaó (Käsekuchen mit Minze)
Orelletes (Anisfladen)
Greixonera (Pudding aus Ensaimada)



REZEPTE

ENSALADA PAGESA · CALAMARS A LA BRUTA (FRITTIERTE CALAMARES IN TINTENSOBE) · FRIT DE BESTIAR (LAMMBRATEN) · FLAÓ (KÄSEKUCHEN) · GREIXONERA



ENSALADA PAGESA

Vorspeise · Schwierigkeitsgrad: mittel · Zubereitungszeit: 1 h

ZUTATEN:

1 kg Zwieback (Brot)	
3 große Tomaten	1/2 Zwiebel
1/2 grüne Paprika	2 Kartoffeln
1 rote Paprika	Natives Olivenöl
100 g Peix Sec (Stockfisch)	Salz

ZUBEREITUNG:

Die Kartoffeln ungeschält kochen, dann pellen und mit einer Gabel zerkleinern. Die rote Paprika rösten. Nun schälen und in Streifen schneiden. Zwiebel, Tomate und grüne Paprika in kleine Stückchen schneiden. Den Fisch in dünne Streifen schneiden. Alle Zutaten in einer Schale vorhalten. Den Zwieback in Küchenpapier wickeln und unter dem Wasserhahn anfeuchten. Alle Zutaten mischen, mit Öl und Salz abschmecken.

ANMERKUNG:

Wenn der Fisch sehr salzig ist, nicht salzen. Wenn Sie den Zwieback stärker anfeuchten möchten, weichen Sie ihn direkt in Wasser ein. Wenn die Fischer einen Teil ihres Fangs nicht verkaufen konnten, dann wurde der Knorpelfisch (mit Haut und ohne Gräten) filetiert, eingesalzen und zum Trocknen an die



photo:www.soukitchenblogdecalimentarte.blogspot.com.es

Astenden entwurzelter und entrindeter Wacholder gehängt. Für die Herstellung von Stockfisch werden verschiedene Sorten Fisch verwendet, darunter Hundhai, Glatthai, Katzenhai, Rochen und Wels.

CALAMARS A LA BRUTA (FRITTIERTE CALAMARES IN TINTENSOßE)

Vorspeise und Hauptgericht · Schwierigkeitsgrad: mittel · Zubereitungsdauer: 45 min

ZUTATEN:

1 kg mittelgroße Calamares
Die Tinte der Calamares
1 große, reife Tomate
Butifarra
Sobrasada
Einige Knoblauchzehen
Lorbeer
Weißwein
Olivenöl
Salz und weißer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Calamares sorgfältig säubern und in Ringe schneiden. Die Tinte sammeln und vorhalten. Öl erhitzen und darin einige Scheiben Butifarra und Sobrasada leicht anbraten. Diese Zutaten vorhalten, um sie später beizumischen. Das Öl bleibt heiß, denn nun werden der Knoblauch, die Calamares und die Tinte in die Pfanne gegeben. Danach die in Stücke geschnittene Tomate hinzugeben und wenn alles gut sautiert ist,



einen Schuss Weißwein und ein Lorbeerblatt zugeben. Nun die Butifarra und Sobrasada zugeben, die wir zuvor gebraten hatten, und sämtliche Zutaten auf kleiner Flamme sautieren bis der Wein reduziert ist.

GREIXONERA

Nachtisch · Schwierigkeitsgrad: mittel · Zubereitungszeit: 1 h 10 min

ZUTATEN:

5 Ensaimadas
6 Eier, 1 l Milch
Zimtpulver und Zimtstange,
nach Geschmack Zitronenschale
ganz oder gerieben
9 Esslöffel Zucker

ZUTATEN FÜR DIE KARAMELLESCHICHTUNG DER FORM:

Butter,
Öl oder Schweineschmalz (wählen)
100 g Zucker

ZUBEREITUNG DES KARAMELLS:

Den Zucker in einer Pfanne schmelzen. Dann in einen Steinguttopf geben und abkühlen lassen. Vorhalten.

ZUBEREITUNG DER GREIXONERA:

Die Milch mit der Zitronenschale und der Zimtstange kochen. Abkühlen lassen, Zitronenschale und der Zimtstange herausnehmen. Die Ensaimadas zerkleinern. Die Eier, den Zucker und das Zimtpulver zugeben. Gut vermischen. Die Milch zugeben und gut verrühren. Die Mischung in den Steinguttopf auf die Karamellschicht geben, die zuvor mit Butter, Öl oder Schweineschmalz bestrichen wurde. In den kalten Ofen stellen. 45 min backen. Nach 30 min damit beginnen, mit einer Messerspitze zu prüfen, wann der Teig gar ist. Fertig ist das Gebäck dann, wenn die Messerspitze beim Herausziehen sauber bleibt.



photo: www.ditifel-cuina.blogspot.com

Anstelle des Kochens von Zitronenschale in Milch, kann man die geriebene Schale auch dem Teig hinzugeben.

Ursprünglich verwendete man für die Greixonera übrig gebliebenes, hart gewordenes Brot aus zurückliegenden Tagen. Mit zunehmendem Wohlstand wurden statt Brot hart gewordene Ensaimadas verwendet. Heute bereitet man dieses köstlich-süße Dessert auch mit Croissants oder anderem Gebäck zu.

FLAÓ (KÄSEKUCHEN)

Nachtisch · Schwierigkeitsgrad: hoch · Zubereitungsdauer: 1 h 15 min

ZUTATEN FÜR DEN BODEN: ZUTATEN FÜR DIE FÜLLUNG:

500 g Weizenmehl
125 g Butter
1 Umschlag Hefe
1 Dolde Anis
Geriebene Zitronenschale
Aniskörner, Etwas Öl,
2 Eier, 100 g Zucker

500 g frischen Ziegenkäse
300 g halbtrockenen Schafkäse
7 Eier
Ein paar Blätter Minze
500 g Zucker
Eine Prise Salz

ZUBEREITUNG DES BODENS:

Das Mehl mit der Hefe, dem Zucker, den Aniskörnern und Salz mischen. Gut kneten. Butter, Eier und die Anisdolde zugeben. Noch einige Minuten kneten. Die Backform mit Butter einreiben und mit etwas Mehl bestäuben. Nun den Teig in der Form verteilen und vorhalten.

ZUBEREITUNG DER FÜLLUNG:

Zunächst den Frischkäse und den halbtrockenen Käse zerkleinern und vorhalten. Die Eier und den Zucker vermischen. Sehr vorsichtig den Käse zugeben. Schließlich die Minze und das Salz zugeben. Diesen Teig auf dem Kuchenboden verteilen und in den Ofen schieben. 45 min bei 180°C backen.



photo: www.unpoquitoderocio.blogspot.com.es

Statt Schafkäse können Sie auch Käse aus Kuhmilch nehmen, doch sollte er nicht allzu trocken sein. Eines der Geheimnisse bei der Zubereitung dieses Rezepts liegt in der Zerkleinerung des Käses und in der Käsemischung. Die Kombination verschiedener Texturen sorgt für mehr Geschmack. Es empfiehlt sich die Verwendung einer runden und abnehmbaren Kuchenform, um den Flaó nach dem Backen besser herauslösen zu können.

FRIT DE BESTIAR (LAMMBRATEN)

Hauptgericht · Schwierigkeitsgrad: mittel · Zubereitungsdauer: 1 h 30 min

ZUTATEN:

1,5 kg Lammkoteletts
1 kg Kartoffeln
2 rohe Tomaten
2 grüne Paprika
2 gelbe Paprika
1 Knolle Knoblauch
Lorbeer
Olivenöl
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Koteletts salzen und pfeffern, dann in viel Öl mit ein paar Knoblauchzehen frittieren. Dieses Öl durch ein Sieb gießen und die Kartoffeln darin frittieren.

In einem Schmortopf vorhalten. In einer Pfanne machen wir nun ein Sofrit mit Öl, Lorbeer, Knoblauch, frischer Tomate und den in Streifen geschnittenen Paprika. Mit Salz abschmecken. In diese Gemüsepfanne geben wir nun die Koteletts und die Kartoffeln. Vorsichtig vermischen.







Consell Insular
de Formentera

www.formentera.es

formentera