

INHALT

Eine Orientierung in Istrien	7
Mare e monti Vom Meer und den Bergen	18
Auf dem Markt Frisches Einkaufen	40
Mala riba Von den kleinen Meerestieren	58
Fischfang Groß in Istriens Küche	74
Pasta und Risotto Über Teigwaren	96
Deftiges und Kräftiges Lamm und Rind	110
Ursprüngliche Küche Natürlich einfach	124
Oliven und Trüffel Istriens Schätze	134
Ab Hof Vom Agrotourismus	154
Nešto slatko Etwas Süßes	170
Rezeptregister, Verzeichnis der Empfehlungen und Tipps	198