

# Austern – ein besonderer Genuss

Unser Promikoch Sid Shanti hat sich für den Start ins neue Jahr eine leichte und gesunde Delikatesse vorgenommen: Austern. Jetzt haben sie ihre Hoch-Zeit. Am besten genießt man sie klassisch: Roh, in ihrem eigenen Saft oder mit einem besonderen Dressing.



**W**eihnachten liegt hinter uns – und doch nicht so ganz, zumindest in Spanien. Denn mit der Unterbrechung durch Silvester kommt die festliche Zeit mit den Heiligen Drei Königen um den 6. Januar noch mal zurück. Auf jeden Fall ist für mich gerade jetzt Genuss angesagt. Leichter Genuss. Die Luft ist klar, Ich genieße die Sonne, das Meer, menschenleere Strände. Und dazu des Meeres kostbarste Frucht: Austern.

Jetzt ist ihre Zeit. Es gibt sie auf den Fischmärkten und in guten Restaurants. Der bekannteste Platz, um frische Austern „auf die Hand“ zu genießen, ist Plaça del Parque, am Fuße der Burgmauer. Hier, vor dem Hostal Parque, hat der Austern-Mann „Robbert“ seinen Stand. Er bietet spanische Austern aus Galicien sowie französische „Creuses“ aus Bouzigues.

Man kann Austern auf die verschiedensten Weisen zubereiten: überbacken mit Brotkrumen, geräuchert, gegrillt, als Zutat in Fisch-Eintöpfen oder Pasteten. Oder roh – so bevorzuge ich sie. Pur im eigenen Saft oder mit einem Dressing, das ihren feinen Eigengeschmack unterstützt. Ich habe zwei besondere Dressings für Sie aufgeschrieben.

Austern sind sehr gesund. Sie haben viele Proteine, liefern Vitamine wie A, B 1, B 2, B 12, C und D sowie Kalzium, Zink, Eisen, Magnesium, Natrium, Kalium und mehr. Austern gibt es auf der ganzen Welt. Man unterscheidet zwei Hauptformen: Flache und tiefe Austern.

Austern müssen auf jeden Fall frisch sein. Wenn Sie also welche kaufen möchten, empfehle ich Ihren Händler des



... wünscht Ihnen ein frohes, neues Jahr!

**Hotel & Restaurant ganzjährig geöffnet!**



**Ihr Hotel**  
Bitte fragen Sie nach unseren Zimmer-Angeboten!

**Ihr Restaurant**  
Von Montag bis Samstag  
Mittagskarte  
sowie tägliches Frühstücks- und Abendbuffet

Ein spezieller Ort für alle Events!  
**Nicht nur für Hotelgäste!**

**Simbad Hotel** Playa de Talamanca | Tel. +34 971 311 862 | Fax +34 971 316 918 | [www.hotelsimbad.es](http://www.hotelsimbad.es) | [simbad@hotelsimbad.es](mailto:simbad@hotelsimbad.es)



Robbert, auf der Plaça del Parque, ist auf Ibiza bekannt für seine Austern

Vertrauens auf einem der Fischmärkte der Insel – oder „Robbert“, Telefon 662 651 398.

Der „Gran Cru“ der Austern, ist die „La Pousse en Claire“. Sie gilt als die beste Auster der Welt – selten und teuer. Lange wurden sie kaum aus Frankreich exportiert und blieben dem Kreise der Aristokraten vorbehalten. Ein Aspekt, der sie so edel macht ist, dass sie in den letzten acht Monaten vor ihrer Ernte in Gruppen von maximal fünf Exemplaren pro Quadratmeter gehalten werden. So erhalten sie außergewöhnlich viele Mineralien, Plankton und Algen. Das sehr klare Wasser und Sonnenlicht tun das Ihre und machen diese Austern extrem gesund.

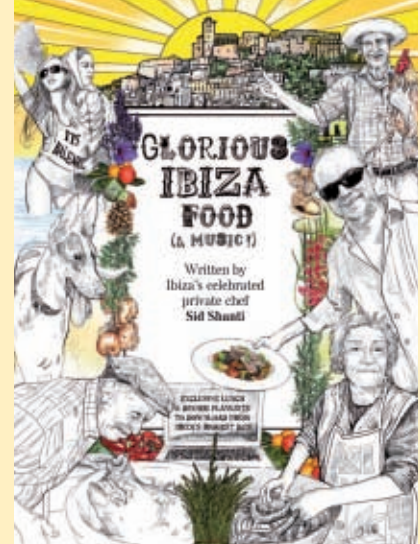
„La Pousse en Claire“ kommt aus der weltberühmten Austerngegend Marennes-Oléron, in der Bucht von Biskaya an

der Atlantik-Küste Frankreichs. Sie gilt als das „Champagner-Gebiet“ für Austern. Gezüchtet werden die Austern im Delta der beiden Flüsse Seudre und Charente. Sollten Sie die seltene Gelegenheit haben, diese außergewöhnlichen Austern zu ergattern, lassen Sie sich das Erlebnis nicht entgehen.

Aber auch die Austern, die auf Ibiza angeboten werden, sind ein Genuss für Liebhaber von Meeresfrüchten.

Ich wünsche Ihnen guten Appetit!

Ihr



### Das Buch:

„Glorious Ibiza Food (& Music)“ erscheint zurzeit nur kombiniert in englischer und spanischer Sprache. Sie bekommen es direkt in der Redaktion von IbizaHEUTE und per E-Mail unter [office@ibiza-heute.de](mailto:office@ibiza-heute.de) Außerdem ist es in vielen Buchläden, Inselgeschäften und Lebensmittel-Läden auf Ibiza erhältlich. Und auch unter [www.sidshanti.com](http://www.sidshanti.com) – dort sogar vom Autor handsigniert! ISBN: 978-84-616-4372-1 Preis: 34,50 Euro Kontakt: [info@sidshanti.com](mailto:info@sidshanti.com)



# BON LLOC

## BAR | RESTAURANT

Menüs | Belegte Brötchen | Häppchen  
Tapas | Frühstücks-Variationen | Hamburger  
Pizza | Fisch von der Insel

SPEZIALITÄTEN:

Ibizenkische und mediterrane Küche | Beste Fleischqualität  
„Bullit de peix“ (Fischgericht) | Reisgerichte | Paellas

TÄGLICH  
GEÖFFNET

ab 7 Uhr morgens

FRISCH  
UND  
LECKER

Täglich  
wechselndes  
Menü

TELEFON

971 31 18 13  
Nähe Kirche in Jesús

## Chili, Ingwer und Reiswein-Essig

### ZUTATEN :

- Ingwerwurzel – ein Stück von der Größe eines halben Daumens
- 1 rote Chili
- etwas frischer Koriander
- 6 EL Reiswein-Essig
- 1 TL Zucker

### ZUBEREITUNG:

- Den Ingwer schälen und mit einer Reibe fein reiben.
- Die Chili aufschneiden und von den Samen befreien. Dann fein hacken.
- Die Koriander-Blätter in feine Streifen schneiden.
- Den Zucker in dem Reiswein-Essig auflösen.
- Alle Zutaten gut miteinander vermengen und in einer Schale zu den Austern servieren.



## Schalotten und Rotwein-Essig



### ZUTATEN :

- 1 Schalotte
- 2 TL (gehäuft) Zucker
- 6 EL Rotwein-Essig
- etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

- Die Schalotte schälen und fein hacken.
- Den Zucker im Rotwein-Essig auflösen.
- Alle Zutaten gut miteinander vermischen und zehn Minuten ziehen lassen.
- In einer Schale zu den Austern servieren.