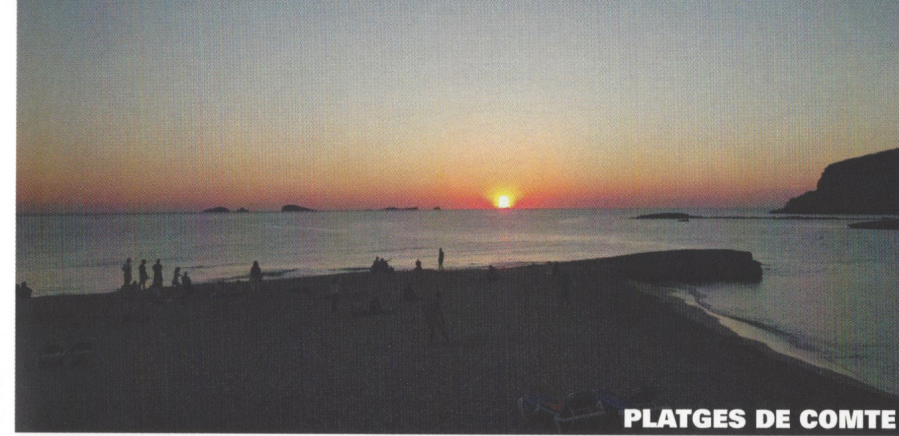




KULINARISCHE REISE
IBIZA:
 DIE MAGISCHE INSEL

Stephanie Albert war im Sommer auf Ibiza unterwegs, um dort fürs Yoga Retreat von Prana Yoga Zürich zu kochen. In ihrer Kolumne fürs TREND MAGAZIN verrät sie uns die schönsten Orte, gibt Restaurant-Tipps und hat auch ein leckeres Rezept zum Nachkochen mitgebracht.

Text: Stephanie Albert



PLATGES DE COMTE

Schon oft hatte ich vom magischen Ibiza gehört – von den nächtelangen Partys, den idyllischen Stränden und wunderschönen Plätzen, welche Partygänger wie Yogis gleichermaßen begeistern. Trotzdem hatte ich keine zu hohen Erwartungen, als ich mich im Sommer auf die balearische Insel aufmachte. Doch auch mich hat die magische Energie Ibizas in den Bann gezogen. Die Freundlichkeit der Inselbewohner, das gesunde und leckere Essen, welches in stylischen Restaurants serviert wird, die verträumten Täler, die kuscheligen Buchten, sowie die vielen tollen Cafés, in denen der typische Ibiza-Sound läuft, machen neben den schönen schönen Sandstränden das Flair Ibizas aus. Frühling und Herbst sind die perfekten Jahreszeiten für einen Besuch – darum: ab auf die Insel!

Eivissa, wie die Insel im Katalanischen genannt wird, besitzt viele unterschiedliche Gesichter. Zum einen ist sie der Party-Hotspot für viele Feierfreudige, zum anderen aber auch Anlaufpunkt für Strandhungrige, Familien, Aktivurlauber und Kulturinteressierte. Nachfolgend verrate ich dir meine acht Ibiza-Highlights als Inspiration für deinen Besuch auf der Insel.

Strand: Platges de Comte
Lage: 15 Autominuten von San Antonio
 Platges de Comte ist einer der schönsten Strände Ibizas mit kristallklarem, türkisfarbenem Wasser. Hier kann man einen perfekten Sonnenuntergang erleben. Am besten vom In-Lokal Sunset Ashram aus, das direkt am Strand liegt. Ein Besuch lohnt sich nicht nur wegen des Blicks, sondern auch des Essens, der Drinks und der stylischen Einrichtung wegen.

Strand: Cala Bassa
Lage: 15 Autominuten von Sant Josep de sa Talaia
 Auch hier findet man kristallklares, türkisfarbenes Wasser und einen langen Sandstrand. Das Schwimmen im Meer erinnert an einen grossen Pool. Im Hin-

tergrund hört man den typischen Ibiza-Chillout-Sound eines Live-DJs.

Bucht: San Vicente
Lage: 10 Autominuten von San Carlos
 Die Bucht San Vicente ist ein heller Sandstrand mit klarem Wasser. Speziell ist hier der spektakuläre Aussichtspunkt an der südlichen Zufahrtsstrasse, von dem aus man die Schönheit der Bucht bewundern kann.

Strand: Las Salinas
Lage: 10 Autominuten von Eivissa
 Für Partygänger ist Las Salinas mit Sicherheit einer der schönsten Strände Europas. Denn hier gibt es auch die besten Beach-Bars. Bei Südwind ist der Strand ideal zum Bodsurfen.

Strand: Cala Benirrás
Lage: 10 Autominuten von San Miguel
 Schon die Fahrt durch die mit Pinien bewachsenen Hügel ist ein Besuch des Strandes wert. Hohe Felsen umrahmen die Bucht auf beiden Seiten. Dank des felsigen Untergrunds ist dieser Strand ideal zum Schnorcheln. Das Highlight findet Sonntags statt, wenn sich die Hippies am Strand treffen, um den Sonnenuntergang zu



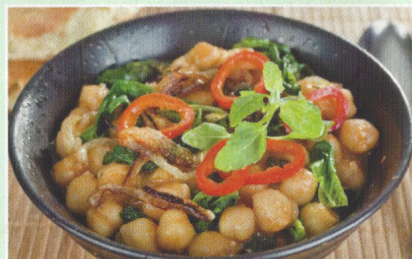
RESTAURANT PASSION



Buddha Bowl für zwei Personen

Zutaten:

- > 1 Tasse brauner Reis
- > 1 Süsskartoffel in lange Streifen geschnitten
- > 1/2 Dose Kichererbsen
- > 1 Tomate
- > 2 Handvoll Spinat
- > 1 Knoblauchzehe
- > 1 Zwiebel
- > Öl, Kurkuma, Kreuzkümmel-, Koriander- und Sesamsamen



Zubereitung:

- > Die in Scheiben geschnittenen Süsskartoffeln mit Öl und Salz marinieren und im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen während 30 Minuten backen.
- > Öl in einer Pfanne erhitzen und den gemörserten Kreuzkümmel und Koriander darin anrösten (wer keinen Mörser hat, kann direkt das Pulver verwenden).
- > Zwiebeln, Knoblauch und Kurkuma dazugeben und ebenfalls anrösten. Anschliessend die gut gewaschenen Kichererbsen begeben und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Für die letzten 10 Minuten auch die klein geschnittene Tomate zugeben.
- > In einer zweiten Pfanne den braunen Reis kochen.
- > Nach 20 Minuten den gewaschenen, leicht gesalzenen Spinat zu den Süsskartoffeln im Ofen geben und alles zusammen nochmals 10 Minuten schmoren lassen.
- > Nun alles in einer Bowle anrichten: Zuerst den

braunen Reis, dann die Süsskartoffeln mit Spinat auf der einen Seite, die Kichererbsen auf der anderen.

- > Über die Süsskartoffeln und den Spinat gibst du als Topping ein paar geröstete Sesamsamen und über die Kichererbsen frische Sprossen. Fertig ist deine Buddha Bowl!

Als Dressing empfehle ich dir das nachfolgende Avocado-Rezept.

Zutaten:

- > 1 Avocado
- > Olivenöl
- > 1 Tasse Apfelsaft
- > Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- > Avocado halbieren, entkerne und in ein hohes Gefäss geben. Das Gefäss bis zur Hälfte der Avocado mit Olivenöl füllen.
- > Apfelsaft, Salz und Pfeffer begeben und alles pürieren. Je nach Geschmack mit Senf und Kräutern verfeinern.



RESTAURANT PALOMA

sikalisch zu begleiten. Vor allem in der Hochsaison ist zu empfehlen, den Nachmittag bereits am Strand zu verbringen, um sich ein schönes Plätzchen zu sichern.

Restaurant: Passion

Lage: an fünf Orten auf der Insel

Das Passion steht für leckere, gesunde Küche. Smoothies, Salate, Wraps, Bowls und hausgemachte gesunde Süssigkeiten stehen hier auf der Karte. Das Passion hat gleich in fünf Orten ein Lokal eröffnet. Auch ein eigenes Magazin wird inzwischen herausgegeben. Mehr Infos: www.passion-ibiza.com.

Restaurant: Paloma

Lage: San Lorenzo

Wunderschön gelegenes Restaurant, das mit viel Liebe eingerichtet ist. Das Essen ist hausgemacht, das verwendete Gemüse wächst im Restaurant-eigenen Garten. Mehr Infos: www.palomaibiza.com.

Hippie-Markt

Lage: Es Caná

Was wäre Ibiza nur ohne die berühmten Hippie-Märkte? Der älteste und grösste Hippie-Markt der Insel findet immer am Mittwochnachmittag bis 18.00 Uhr in Es Caná an der Ostküste statt. Hier findest du alles,

was das Hippie-Herz begehrt: Mode, Schmuck, Bilder, Keramik und Kunst. Vieles ist von Hand gefertigt.

Köstliches Rezept

Ibiza hat mich auch kulinarisch inspiriert. Zum ersten Mal habe ich hier Buddha Bowls gegessen – das sind leckere und gesunde Gerichte mit einer ausgewogenen Mischung an Kohlenhydraten, Proteinen und gesunden Fetten. Serviert wird das Essen in einer Bowl, rund wie Buddhas Bäuchlein. Jedes Mal, wenn ich nun eine Buddha-Bowl koche, fühle ich mich nach Ibiza zurückversetzt. Gerne verrate ich dir hier meine Lieblingskreation (siehe Kasten links).

Herzlichst, Stephanie Albert



Stephanie Albert

ist Ernährungs- und Gesundheitsberaterin sowie Ayurveda-Köchin in Zürich. Weitere gesunde und tolle Rezeptideen von ihr findest du auf www.parvatasana.ch.