Familienküche aus Süditalien

105 gemeinsame Hauptmahlzeiten, inspiriert von den Küchen des italienischen Südens

Amelie Reuter

Urheberrecht und Hinweise

© 2026 Amelie ReuterUrheberrecht

Soweit gesetzlich geschützt, bleiben die Rechte an Text und Gestaltung vorbehalten. Eine Vervielfältigung oder Verbreitung bedarf der Zustimmung der Rechteinhaberin, soweit keine gesetzliche Erlaubnis besteht.

Rechtliche Hinweise

Dieses Buch bietet allgemeine Kochanleitungen. Produktkennzeichnungen, Allergiehinweise und die Sicherheitsvorgaben verwendeter Geräte sind zusätzlich zu beachten.

Haftungshinweis

Garzeiten hängen unter anderem von Zutaten, Schnitt und Gerät ab. Garzustand und sichere Handhabung sind eigenverantwortlich zu prüfen. Gesetzlich zwingende Haftungsansprüche bleiben unberührt.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 8
Bevor du beginnst 8
Brot und herzhafte Teige 9
1. Sfincione nach Hausart 9
2. Gedeckte Endivienpizza 10
3. Kartoffel-Focaccia mit Tomaten 11
4. Pane cunzato nach Hausart 12
5. Brot-Gemüse-Salat mit Ricotta 13
6. Mozzarella im Brotmantel 14
7. Hefekrapfen mit Kabeljau 15
8. Rustici mit Mozzarella und Tomate 16
9. Gefalteter Tomaten-Käse-Fladen 17
10. Casatiello nach Hausart 18
11. Taralli mit warmem Bohnengemüse 19
Kartoffeln und Reis 20
1. Gattò mit Provola und Schinken 20
2. Gefüllter Reisring nach Sartù-Art 21
3. Arancini mit Ragoutkern 22
4. Reisform mit Muscheln und Kartoffeln 23
5. Reis mit Saubohnen und Kartoffeln 24
6. Kartoffeln in Tomatenbrotkruste 25
7. Gefüllte Kartoffelkroketten mit Mozzarella 26
8. Baccalà mit Kartoffeln und Zwiebeln 27
9. Kartoffelgnocchi mit Tomate und Mozzarella 28
Bohnen und andere Hülsenfrüchte 29
1. Saubohnencreme mit Zichorie 29
2. Escarole im weißen Bohnensud 30
3. Kichererbsen mit Tintenfisch 31
4. Bohnen mit Schweineschwarte 32
5. Linsen in der Sellerieschale 33
6. Kichererbsenfladen mit Ricotta 34
7. Linsenragout unter Maisgrieß 35
8. Dicke Bohnen im Tomatenei 36
9. Bohnensalat mit gebratenem Schwertfisch 37
10. Kichererbsen im Auberginenmus 38
11. Linsen mit Zitronenpoularde 39

Gefülltes und geschichtetes Gemüse 40
1. Auberginen-Parmigiana 40
2. Paprikaschoten mit Sardellenkrume 41
3. Artischocken mit Pecorino-Brotfüllung 42
4. Zucchinirollen mit Spaghetti 43
5. Zwiebeln mit Fleischreis 44
6. Auberginenpäckchen mit Ricotta 45
7. Fenchel mit überbackener Brotcreme 46
8. Mangoldpäckchen mit Sardinen 47
9. Tomaten mit gebackenem Käsegrieß 48
10. Pasta zwischen Kohlblättern 49
11. Gefüllte Champignonköpfe mit Hirse 50
Gemüse Eier und Käse 51
1. Caponata mit frischem Käse 51
2. Ciambotta mit pochierten Eiern 52
3. Zucchini alla scapece mit weißen Bohnen 53
4. Ricotta aus dem Ofen mit Peperonata 54
5. Brokkoliröschen im Eierbrot 55
6. Gebratener Käse auf Linsen-Tomaten 56
7. Eier in gedämpften Artischockenböden 57
8. Warmer Kürbissalat mit Ricotta salata 58
9. Käsebällchen in Tomatensauce 59
10. Auberginencreme mit warmen Eierfladen 60
Pasta für den Familientisch 61
1. Orecchiette mit Stängelkohl 61
2. Busiate mit Mandel-Tomaten-Pesto 62
3. Pasta mit Sardinen und Fenchelgrün 63
4. Ciceri e tria nach Hausart 64
5. Spaghetti mit Zucchinicreme nach Nerano-Art 65
6. Pasta e patate mit Provola 66
7. Frittata di pasta mit Erbsen 67
8. Paccheri mit Ricottafüllung 68
9. Pasta mit langsam geschmorten Zwiebeln 69
10. Calamarata mit Tintenfischringen 70
Fisch 71
1. Sardinenröllchen mit Rosinenkrume 71
2. Dorade im Tomatensud 72

3. Schwertfischsteaks mit Auberginensalat 73
4. Makrelen im Fenchelblatt 74
5. Fischklößchen mit Pinienkernen 75
6. Sardellenkuchen mit Kartoffeln 76
7. Seeteufel in Zitronenbröseln 77
8. Meerbarben auf geschmortem Lauch 78
9. Stockfisch mit Oliven und Sellerie 79
10. Thunfisch mit süßsauren Zwiebeln 80
11. Gefüllter Wolfsbarsch mit Brot und Fenchel 81
Muscheln und Meeresfrüchte 82
1. Tintenfischtuben mit Brotfüllung 82
2. Oktopussalat mit warmen Kartoffeln 83
3. Gefüllte Miesmuscheln in Tomatensauce 84
4. Pfeffermuscheln mit Fenchelbrot 85
5. Garnelen auf Zitronenreis 86
6. Sepia mit Erbsen und Brot 87
7. Venusmuscheln mit Bohnencreme 88
8. Gebackene Garnelen im Brotwickel 89
9. Oktopus aus dem Schmortopf 90
10. Meeresfrüchte unter der Brothaube 91
Geflügel und Kaninchen 92
1. Kaninchen nach Ischia-Art 92
2. Hähnchen mit ganzen Knoblauchzehen 93
3. Gefüllte Hähnchenkeulen mit Mangold 94
4. Hähnchen in Mandel-Zitronen-Sauce 95
5. Kaninchen mit Oliven und Rosmarin 96
6. Putenrollen mit Auberginenkern 97
7. Hähnchenleber mit Zwiebelreis 98
8. Hähnchen unter der Brotkruste 99
9. Hähnchenbällchen mit Zitronenbrühe 100
10. Kaninchenrücken im Schinkenmantel 101
Rind Schwein und Lamm 102
1. Rinderrouladen im Tomatensugo 102
2. Falsomagro nach Hausart 103
3. Lamm mit Artischocken und Eierbindung 104
4. Schweineschulter im Milchsud 105
5. Salsiccia im Brotteig 106

6. Rinderhackröllchen im Zitronenblatt 107
7. Lammrippen mit Brot-Kräuter-Mantel 108
8. Kalbsbrust mit Ricottakern 109
9. Schweineschwartenröllchen im Sugo 110
10. Rindfleischbällchen mit Auberginenkern 111
11. Salsiccia mit bitterem Blattgemüse 112
12. Schweineragout mit Fenchelsamen 113
Fünf gemeinsame Abendessen 114
Quellen und Anwendungshinweise 115
Familienküche aus Süditalien 116

Einleitung

Süditalienische Familienküche besteht nicht nur aus Nudeln. Brot kann Saft aufnehmen oder eine Füllung tragen, Bohnen werden zu einem eigenen Hauptgericht und Gemüse bekommt durch Schichten, Aushöhlen oder langsames Garen jeweils eine andere Rolle. Diese Sammlung umfasst 105 Mahlzeiten für vier Personen, die von den Küchen des italienischen Südens angeregt sind. Einige bekannte Gerichte werden mit passenden Zutaten und klar bezeichnetem Bezug aufgenommen; andere sind eigene, beschreibend benannte Zusammenstellungen für die häusliche Küche. Das Buch erhebt keinen Anspruch, sämtliche regionalen Originalfassungen abzubilden. Die Auswahl verteilt sich auf Ofengerichte, Kartoffeln und Reis, Hülsenfrüchte, Gemüse, Eier, Käse, Fisch, Meeresfrüchte und Fleisch. Eine kleinere Pastaauswahl ergänzt diese Bereiche. Jede Rezeptseite nennt die nötigen Zutaten im verwendeten Zustand und erklärt den vollständigen Ablauf. Wo Vorbereitung, Einweichen oder längeres Schmoren dazugehören, ist die dafür benötigte Zeit sichtbar, bevor du beginnst.

Bevor du beginnst

Gericht und Herkunft

Italienische Traditionsnamen werden nur für dazu passende Zubereitungen verwendet. Eigene Kombinationen bleiben beschreibend benannt; die Sammlung ist eine für vier Hauptportionen ausgearbeitete, süditalienisch inspirierte Auswahl.

Brot und Gemüse

Altbackenes Brot bedeutet trockenes, einwandfreies Brot ohne Schimmel. Auberginen, Paprika, Blattgemüse und Kartoffeln werden nach ihrem tatsächlichen Garverhalten vorbereitet, nicht mit derselben Methode gegart.

Fisch und Muscheln

Gräten sorgfältig entfernen. Frische Muscheln säubern; beschädigte sowie nach Klopfen offen bleibende Exemplare aussortieren und nach dem Garen ungeöffnete entsorgen. Fisch und Fleisch im Kern mindestens 70 °C für zwei Minuten erhitzen.

Einweichen und Garzeiten

Trockene Zutaten, Konserven und bereits gegarte Zutaten sind ausdrücklich gekennzeichnet. Einweichwasser wird bei den entsprechend bezeichneten Rezepten abgegossen. Parallel laufende Arbeiten stehen im Ablauf; Ofenangaben nennen die Heizart.

Abkürzungen

g: Gramm · kg: Kilogramm · ml: Milliliter · l: Liter · EL: Esslöffel · TL: Teelöffel · Min: Minuten · TK: tiefgekühlt · °C: Grad Celsius

Brot und herzhafte Teige

1. Sfincione nach Hausart

Der dickere Hefeboden trägt lange geschmorte Tomatenzwiebeln statt einer dünnen Pizzasauce. Sardellen, Käse und eine kleine Brotkrume liegen in getrennten Schichten darauf.

4 Hauptportionen | Vorbereitung 35 Min | Garen 65–75 Min

Ruhe-, Geh- oder Kühlzeit: 130 Min.

Backform 25 × 35 cm und Pfanne

ZUTATEN

450 g Weizenmehl
300 ml lauwarmes Wasser
5 g Trockenhefe
450 g Zwiebeln
600 g gehackte Tomaten
150 g Caciocavallo
40 g Sardellenfilets in Öl, abgetropft
40 g Semmelbrösel
5 EL Olivenöl
1 TL Oregano
etwas Salz

ZUBEREITUNG

1. Mehl mit Hefe, Wasser, 1 EL Öl und 5 g Salz zehn Minuten kneten. Zugedeckt neunzig Minuten gehen lassen. Zwiebeln in dünne Ringe schneiden und in 2 EL Öl fünfzehn Minuten dünsten; Tomaten sowie Oregano zufügen und zwanzig Minuten dick einkochen.

2. Teig in eine mit 1 EL Öl gefettete Form von 25 × 35 cm drücken und dreißig Minuten gehen lassen. Sardellen grob teilen, Käse würfeln und beides auflegen. Abgekühlte Zwiebelmasse darauf verteilen; Brösel mit übrigem Öl mischen und aufstreuen.

3. Bei 210 °C Ober-/Unterhitze dreißig bis fünfunddreißig Minuten backen, bis der Boden durchgegart ist. Zehn Minuten absetzen lassen und in vier Hauptportionen teilen.

NÄHRWERTE PRO PORTION (geschätzt):
798 kcal | Eiweiß: 25 g | Kohlenhydrate: 108 g | Fett: 27 g | Natrium: 502 mg

2. Gedeckte Endivienpizza

Die Füllung aus Endivie wird vor dem Einschlagen gut entwässert. Zwei dünne Hefeteigschichten schließen sie ein; Oliven, Kapern und Rosinen verteilen sich im Blattgemüse.

4 Hauptportionen | Vorbereitung 40 Min | Garen 60–65 Min

Ruhe-, Geh- oder Kühlzeit: 120 Min.

runde Backform 28 cm, Topf und Pfanne

ZUTATEN

450 g Weizenmehl
270 ml lauwarmes Wasser
5 g Trockenhefe
900 g Endivie
80 g Oliven, entsteint
25 g Kapern, abgetropft
30 g Rosinen
25 g Pinienkerne
4 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
etwas Salz

ZUBEREITUNG

1. Mehl mit Hefe, Wasser, 1 EL Öl und 5 g Salz kneten und neunzig Minuten gehen lassen. Endivie grob schneiden, waschen und fünf Minuten in Wasser blanchieren. Abgießen und kräftig ausdrücken.

2. Knoblauch in 2 EL Öl kurz dünsten. Endivie, Oliven, Kapern, Rosinen und Pinienkerne zufügen und acht Minuten trocken braten; abkühlen lassen. Zwei Drittel des Teigs ausrollen und eine geölte Form von 28 cm auskleiden. Füllung einlegen, übrigen Teig als Deckel aufsetzen und Ränder fest schließen.

3. Zwanzig Minuten gehen lassen. Deckel einstechen und bei 190 °C Ober-/Unterhitze 35 bis 40 Minuten durchbacken. Zehn Minuten ruhen lassen und vierteln.

NÄHRWERTE PRO PORTION (geschätzt):
693 kcal | Eiweiß: 20 g | Kohlenhydrate: 105 g | Fett: 20 g | Natrium: 267 mg

3. Kartoffel-Focaccia mit Tomaten

Gekochte Kartoffelmasse kommt in den weichen Hefeteig und verändert seine Feuchtigkeit. Die Tomaten werden mit der Schnittfläche nach oben eingedrückt, während der Boden auf dem geölten Blech backt.

4 Hauptportionen | Vorbereitung 35 Min | Garen 55–65 Min

Ruhe-, Geh- oder Kühlzeit: 145 Min.

Kartoffeltopf und Blech 25 × 35 cm

ZUTATEN

350 g Weizenmehl
100 g feiner Hartweizengrieß
180 g mehligkochende Kartoffeln
230 ml lauwarmes Wasser
5 g Trockenhefe
600 g Kirschtomaten
250 g Ricotta
5 EL Olivenöl
1 TL Oregano
etwas Salz

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln zwanzig Minuten weich kochen, schälen und fein stampfen. Fünfzehn Minuten handwarm abkühlen lassen. Mit Mehl, Grieß, Hefe, Wasser, 2 EL Öl und 6 g Salz zehn Minuten zu weichem Teig kneten. Neunzig Minuten gehen lassen.

2. Blech von etwa 25 × 35 cm mit 2 EL Öl ausstreichen. Teig mit geölten Fingern auseinanderdrücken und dreißig Minuten gehen lassen. Halbierte Tomaten eindrücken, mit Oregano und restlichem Öl beträufeln.

3. Bei 220 °C Ober-/Unterhitze dreißig bis fünfunddreißig Minuten durchbacken. Zehn Minuten auf einem Gitter absetzen lassen, in vier Portionen teilen und Ricotta separat dazu reichen.

NÄHRWERTE PRO PORTION (geschätzt):
950 kcal | Eiweiß: 32 g | Kohlenhydrate: 127 g | Fett: 32 g | Natrium: 594 mg

4. Pane cunzato nach Hausart

Ein aufgeschnittenes Brot wird noch warm mit Öl benetzt und anschließend belegt. Die Tomaten geben Saft an die Krume ab, während Käse und Sardellen nicht mitgebacken werden.

4 Hauptportionen | Vorbereitung 25 Min | Garen 8–10 Min

Ruhe-, Geh- oder Kühlzeit: 5 Min.

Ofen und Brotmesser

ZUTATEN

600 g italienisches Mischbrot am Stück
650 g reife Tomaten
250 g Primo sale oder milder frischer Schafskäse
50 g Sardellenfilets in Öl, abgetropft
80 g Oliven, entsteint
4 EL Olivenöl
1 TL Oregano
etwas Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Brot waagerecht halbieren und bei 170 °C Ober-/Unterhitze acht bis zehn Minuten erwärmen, ohne es vollständig auszutrocknen. Tomaten in dünne Scheiben schneiden und Käse grob hobeln. Sardellen längs teilen.

2. Warme Schnittflächen mit Olivenöl beträufeln. Die untere Hälfte mit Tomaten, Käse, Sardellen und Oliven belegen und mit Oregano sowie Pfeffer bestreuen. Wegen des gesalzenen Belags zuerst ohne weiteres Salz arbeiten.

3. Obere Brothälfte aufsetzen und leicht andrücken. Fünf Minuten absetzen lassen, damit etwas Tomatensaft in die Krume gelangt. Mit scharfem Brotmesser in vier große Stücke teilen und unmittelbar gemeinsam servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION (geschätzt):
979 kcal | Eiweiß: 54 g | Kohlenhydrate: 78 g | Fett: 51 g | Natrium: 1482 mg