

Fenchel

Juli - September

Die Knolle kann sowohl roh als auch gekocht gegessen werden und auch das Kraut findet zum Würzen Verwendung. Die Knolle zählt zu den sehr aromatischen und kalorienarmen Gemüsesorten - 100 Gramm roher Fenchel enthalten lediglich 19 kcal. Fenchel wird gerne im Salat, kombiniert mit Nüssen oder in der mediterranen Küche zum Garen oder Schmoren verwendet.

Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe: reich an Vitamin C, Provitamin A, Vitamin B1, Vitamin B12, Vitamin B9 - Folsäure, Vitamin E, Vitamin K, Kalium, Eisen, Kalzium, Magnesium und Ballaststoffen

Die wichtigsten Wirkstoffe sind die in den Fenchelsamen enthaltenen ätherischen Öle Anethol und Fenchon. Diese sind für den Geschmack, Geruch und für die Heilwirkung ausschlaggebend.

Fenchel besitzt eine antibakterielle, antiseptische, entspannende, harntreibende, krampflösende, schleimlösende, tonisierende, milchbildende und anregende Wirkung auf den Körper.

Vor allem bei Husten, Bronchitis und bei einer verstopften Nase können Inhalationen mit Fencheltee helfen. Dafür in 2 Liter kochendes Wasser eine Handvoll Fenchelsamen geben. Über den Tag verteilt kann 3-4 mal für je 10 Minuten inhaliert werden.

Lagerung

Fenchel sollte in einem feuchten Tuch gewickelt im Kühlschrank nicht länger als ein bis zwei Wochen aufbewahrt werden, da er rasch das Aroma der ätherischen Öle verliert. Die grüne Farbe des Fenchelkrautes lässt auf die Frische der Knolle schließen.

Fenchel lässt sich problemlos roh einfrieren. Zu diesem Zweck sollten Sie das Gemüse vorher waschen, schälen und wieder trockenreiben. In einem letzten Schritt müssen Sie die Knollen noch würfeln und in einen Gefrierbeutel füllen.

Wenn Sie in Bezug auf die Haltbarkeit auf Nummer Sicher gehen möchten, können Sie den Fenchel vorher auch kurz in siedendem Wasser blanchieren. Auf diesem Weg werden nicht nur Enzyme deaktiviert, die sonst wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamine abbauen, sondern der Fenchel behält auch seine schöne Farbe sowie seinen unvergleichlichen Geschmack. Auch wenn Fenchel geschmacklich grundsätzlich nicht so empfindlich auf das Einfrieren reagiert, sorgt das Blanchieren dafür, dass sich wirklich keinerlei Fehlgerüche bilden. Auch die Keimbildung wird auf diesem Weg weiter eingeschränkt.

Rezeptvorschläge

Gebratener Fenchel

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Fenchelknolle mit Grün	Pfeffer
1/2 EL Butter	1 Prise Zucker
2 EL Olivenöl	1 Spritzer Zitronensaft
Salz	



Zubereitung:

Fenchel putzen und das zarte Grün beiseitelegen. Die Knolle halbieren und den Stunk herauschneiden. Danach in 1 cm breite Spalten schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel bei starker Hitze 4 Min. braten. Anschließend würzen und Butter, Zitronensaft sowie 1 EL Wasser dazugeben. Danach mit dem Fenchelgrün bestreuen.

Fenchel mariniert

Zutaten für 4 Portionen:

2 Stk. Fenchel	1 EL Honig
4 EL Olivenöl	1 Prise Salz und Pfeffer
4 EL Zitronensaft	1 Msp. Kümmel (gemahlen)



Zubereitung:

Für den marinierten Fenchel zuerst den Fenchel putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwei Esslöffel Öl mit Zitronensaft, Honig und etwas Salz, Pfeffer und Kümmel zu einer Marinade verrühren. Die Fenchelscheiben im restlichen Olivenöl anbraten, bis sie etwas Farbe bekommen. Auf warmen Teller anrichten und mit der Marinade beträufeln.