

Fenchel

Fenchel ist seit Jahrtausenden bekannt und wurde schon in der vedischen Naturheilkunde und in der Medizin im alten Griechenland wegen seiner Wirkung als Heilpflanze geachtet. Man setzte den Fenchel schon damals bei Schlangenbissen ein und sprach ihm eine Wirkung für gutes Sehen zu. Die Römer verbreiteten ihn dann rundum in ihrem Reich. Vermutlich hat Karl der Große dazu beigetragen, dass der Fenchel dann im frühen Mittelalter auch europaweit gefragt war. Denn er sorgte dafür, dass die Pflanze auf den kaiserlichen Höfen und Klostergärten angebaut wurde. Durch europäische Siedler kam der Fenchel nach Australien und Amerika. Die Siedler überlagerten damit den Geschmack von schlecht gewordenem Fleisch und sie verwendeten ihn als Konservierungsmittel. Auch als magisches Kraut war der Fenchel bekannt. Den Brauch zum Beispiel, den Weg von Frischvermählten mit dem Samen zu bestreuen für ein lange anhaltendes Eheglück, gibt es noch heute.



Die Heimat des Fenchels ist vermutlich der Mittelmeerraum und Vorderasien. Wo genau er seinen Ursprung hat, lässt sich auch heute noch nicht genau bestimmen. Mittlerweile baut man Fenchel in nahezu allen Teilen Europas an sowie auch in der Türkei, Nordafrika, den USA, Argentinien und Japan, am meisten jedoch in Indien. Als Gewürz gibt es im Anbau zwei Arten, den Gewürzfenchel bzw. Süßfenchel und den Wilden Fenchel (Bitterfenchel).

Die Samen der Fenchelpflanze entstehen in den Blütendolden. Sobald die Samen eine grau-grüne Farbe haben, schneidet man die Pflanze und trocknet die Dolden mit Früchten. Anschließend werden sie gedroschen, gereinigt und schließlich sortiert.



Die Fenchel-Pflanze ist krautig, zweijährig bis ausdauernd mit einer Höhe von ca. 40 cm bis 200 cm. Der Gewürzfenchel hat eine sogenannte Schein-/Sprossknolle, Stiele mit grünem Kraut und sehr kleine, gelbe Blüten, woraus sich die Früchte entwickeln. Die Blätter sind gefiedert und ähneln denen der Dillpflanze.

Die Früchte des Fenchels, auch Fenchelsamen genannt, haben ein intensives Aroma und sollten deshalb sparsam dosiert werden. Unter den "Rippen" der Fenchelfrüchte verlaufen die Kanäle mit den ätherischen Ölen. Beim Mahlen können sich die Öle entfalten, da die Kanäle dadurch geöffnet werden. Bei trockenem Rösten verbinden sich nussige Pyrazin-Röstaromen mit den im Fenchel befindlichen Aromen. Das Grün der Pflanze sollte nicht erhitzt werden, man streut es frisch über die Speisen.

Der Süßfenchel schmeckt intensiv, mild-süßlich und erinnert ein bisschen an Anis. Der Bitterfenchel ist hingegen würzig, etwas scharf und mehr bitter-süß, sein Geschmack ähnelt ein wenig dem der Selleriesamen.

Der Gemüsefenchel passt sowohl zu herzhaften als auch zu süßen Speisen. Man verwendet das Gewürz für Suppen, Eintöpfe, Gemüsepfannen, Kartoffeln, Zwiebeln, für diverse Fisch- und Fleischgerichte und natürlich für Currys und verschiedene Gewürzmischungen. Auch in Obstchutneys (insbesondere Feigen, Pflaumen) ist Fenchel gut zu verarbeiten. Fenchelliebhaber mögen ihn gerne als Gewürz im Brot und in Kuchen und Gebäck.

Pizza mit Fenchel

Zutaten: 150 g Quark, 4 EL Milch, 6 EL Öl, Salz, 300 g Mehl, 2 TL Backpulver, 2-3 Fenchelknollen mit Grün, Salz, 100 g getrocknete Tomaten, 2 Knobizehen, 200 g Ziegenkäse, 100 g Walnuskerne, einige frische Salbeiblätter, schwarzer Pfeffer

Quark-Öl-Teig herstellen und kühl stellen.

Fenchel in 1/2 cm dicke Streifen schneiden und ohne Grün 8 Minuten blanchieren. Das Fenchelgrün kleinhacken. Butter und Öl gemischt in der Pfanne erhitzen und den Fenchel goldgelb anbraten. Die Tomaten und den Knobi in dünne Scheiben schneiden. Den Käse ebenfalls.

Den Teig ausrollen und abwechselnd mit Fenchel und Käse belegen. Tomaten und Knobi zwischen dem Fenchel verteilen. Walnuskerne und Salbeiblätter grob hacken und darüberstreuen. Mit Tomatenöl beträufeln und mit Pfeffer würzen. Bei 200 Grad etwa 30 Minuten backen.

Nach Belieben mit etwas Fenchelgrün bestreuen.

Fenchel Creme-Suppe

Zutaten: 1 kg Fenchel, ½ l Brühe, 2 Zitronen, 20 g Butter, Salz, Pfeffer, Koriander, 1/8 l Sahne, 1 Orange in Streifen

Fenchel kleinschneiden, mit Wasser und der Zitrone zum Kochen bringen. Etwa 15- 20 min leise köcheln lassen. Fenchel mixen und durch ein Sieb drücken, da Fenchel Zellulose Fasern hat, die vom Mixer nicht erfasst werden und wie Borsten in der Suppe schwimmen.

Anschließend noch einmal erwärmen, mit Salz, Pfeffer, Koriander und Muskat abschmecken. Sahne steif schlagen, auf der Suppe verteilen und mit Orangenstreifen garnieren.

Fenchel nepalesisch

Zutaten: 2 Fenchel, 2 Zwiebeln, 1 Chilischote, 2 Stücke Ingwer, 10 Champignons, 6 Tomaten, Salz, 2 gestr. TL Zucker, 4 EL Öl

Den Fenchel waschen, die "Finger" und das untere Ende abtrennen, halbieren und dann in dünne Streifen schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. Die gewünschte Menge Chili waschen, halbieren und in Ringe schneiden (ggf. entkernen). Die Ingwerstücke – ca. Fingerendglied groß – schälen und je nach Wunsch in kleine Stücke hacken oder dünne Scheiben schneiden. Die Pilze säubern und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und in Stücke schneiden.

Nun in einer Pfanne Öl erhitzen, Chili und Ingwer anbraten und dann den Fenchel hinzugeben und ca. 5 min. mit braten. Die Zwiebel hinzufügen und weiter braten, bis diese goldgelb wird. Nun Champignons und Tomaten hinzugeben, salzen und weiterbraten/köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Wer den Fenchel etwas knackiger möchte, der hört früher – wer es weicher mag, kann ruhig etwas Wasser hinzugeben und alles etwas einkochen lassen. Dazu reicht man Reis.

Fenchel allerlei

Zutaten: 400 g Kartoffeln, je 150 g rote und gelbe Paprika, 350 g Fenchel, 200 g Zwiebeln, 100 g Olivenöl, 250 g Tomaten, Salz, Pfeffer und ein leckeres Curry, kleine Prise Zucker, 30 g Balsamico, 15 g Petersilie, 2-3 Thymianzweige, 20 g Basilikumblättchen

Kartoffeln schälen, längs in Spalten schneiden. Paprika halbieren, Stiel, Kerne sowie weiße Rippen entfernen. Zwiebeln halbieren und quer in Streifen schneiden. Fenchel längs halbieren und quer in Streifen schneiden.

Kartoffeln auf ein Backblech geben und 10 Minuten grillen, anschließend das Gemüse dazu geben. Alles mit dem Olivenöl vermengen, unter gelegentlichem Wenden weitere 10 Minuten bei 200 Grad Celsius indirekt grillen.

Bei den Tomaten den Stielansatz ausstechen und je nach Größe halbieren.

Petersilie und Thymian von den Stielen zupfen und hacken, Basilikum in Streifen schneiden.

Restliche Zutaten, ohne Basilikum, mit dem Gemüse mischen und 10 Minuten weitergrillen, anschließend das Basilikum dazu geben.

Backofen vorheizen: 200 Grad Celsius, Stufe Heißluft/Grillfunktion

Grillzeit: 30 Minuten

Gratinierter Fenchel

Zutaten: 3 Knollen Fenchel, 1 Zwiebel, 50 g Butter, 50 g Mehl, 250 ml Sahne, 150 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 100 g Gouda, 100 g Semmelbrösel, Butter zum Einfetten

Zuerst einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Währenddessen den

Fenchel waschen und das Grün entfernen, dieses wird noch weiterverarbeitet, also nur zur Seite legen. Die Knollen halbieren, Strünke entfernen und anschließend in Spalten schneiden. Nun die Fenchelstücke in den Topf mit dem kochenden Wasser geben und für 5 Minuten köcheln. Anschließend das Wasser abschütten und den Fenchel abtropfen lassen.

Jetzt den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (Umluft: 180 °C) vorheizen. Parallel die Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden. Außerdem in einem weiteren Topf die Butter schmelzen und das Mehl einrühren. Nach und nach die Sahne hinzugeben und alles verrühren, bis eine dickflüssige Sauce entsteht. Anschließend die Gemüsebrühe, das Fenchelgrün sowie die Zwiebel hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, kurz aufkochen lassen und vom Herd nehmen.

Eine Auflaufform einfetten, die Fenchelspalten darin schichten und mit der Sauce übergießen. Anschließend mit Gouda und Semmelbrösel bestreuen und für 20 Minuten in den Ofen schieben.

Wenn der Fenchel herrlich duftet und die Kruste schön gebräunt ist, ist er fertig. Dann das Gratin aus dem Ofen holen und auf die Teller verteilen. Den gratinierten Fenchel kann man mit Kartoffeln servieren oder als Beilage zu Fisch genießen.

Fenchel-Apfel-Salat

Zutaten: 500 g Fenchelknolle , 250 g Apfel, 50 g Zwiebel, 200 g Joghurt, 1 EL Zitronensaft, 2 EL Rapsöl, kalt gepresst, Salz, 1 Prise Zucker, Pfeffer, 1/2 TL Senf, mittelscharf, Minze zum garnieren

Die Fenchelknollen waschen, mit Küchenpapier abtrocknen, den Wurzelansatz und die grünen Stängel abschneiden. Die Knollen längs vierteln, in feine Scheiben schneiden und in Salzwasser kurz blanchieren und kalt abschrecken.

Äpfel waschen und ohne Kerngehäuse aber mit der Schale in feine Spalten schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

Für das Dressing alle restlichen Zutaten miteinander verrühren und über den Salat gießen. Alles gut vermengen und eventuell noch nachwürzen.

Tomaten-Fenchel-Salat

Zutaten: 1 Fenchel-Knolle (mit Grün), Salz, 250 g Kirschtomaten, 2 El Aceto balsamico bianco, 1 Tl Honig, Pfeffer, 4 El Olivenöl, 3 Stiele Dill

Fenchel putzen, das Grün beiseite legen. Fenchel halbieren, den harten Strunk entfernen und die Hälften in dünne Scheiben hobeln oder schneiden, mit etwas Salz bestreuen und leicht durchkneten. Kirschtomaten halbieren.

Essig, 3 El Wasser, Honig, etwas Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Dill abzupfen, mit dem Fenchelgrün fein hacken. Mit der Sauce und Kirschtomaten unter den Fenchel mischen. Evtl. nachwürzen.