

Fenchel

Die Fenchelknolle hat Biss und einen ganz eigenen Geschmack: leicht scharf, etwas süß, irgendwo zwischen Anis und Dill. Ein Gemüse mit Charakter, das nicht jeder mag.



Verwendung:

Einsteiger sollten Fenchel mal mit anderem Mittelmeergemüse wie süß-saftigen Tomaten, Paprika oder Oliven probieren. Und auch mit Fisch und Meeresfrüchten kombiniert und durch Weißwein und Safran ergänzt, ist er eine Kostprobe wert. Oder schon mal Fenchel mit Käse getestet? Wahre Fenchel-Freunde sparen sich den Herd und knabbern ihren Liebling roh zu altem Gouda oder einem Stück Parmesan. Doch auch das gefiederte Fenchelgrün gilt es nicht außer Acht zu lassen. Es sieht gut aus, schmeckt auch so und erinnert dabei nicht nur optisch an Dill. Das Gleich gilt für seine Samen. Die kleinen, braunen Körnchen findet man im Gewürzregal, in Fenchelteebeuteln und im chinesischen Fünf-Gewürz-Pulver. Sie passen überall dazu, wozu auch Anis schmecken würde: zu Gurken, eingekochtem Gemüse, würzigen Fischgerichten, in deftigen Brotteig, Suppen und Saucen. Und pur gekaut sorgen sie für frischen Atem.

Saison und Qualität:

Fenchel hat seine beste Zeit von Juli/August bis November, wenn auch die einheimische Saison ist. Vom Herbst bis zum Frühsommer kommt er vor allem aus Italien und anderen Mittelmeerländern zu uns, die Holländer liefern im Sommer. Guter Fenchel hat eine feste Knolle und frisches, kräftiges Grün, ist leuchtend weiß bis hellgrün und duftet leicht nach Anis.

Aufbewahrung:

In der dunklen Papiertüte kann Fenchel 2–3 Tage im Vorratsschrank liegen bleiben. 1–2 Wochen im Gemüsefach des Kühlschranks sind auch okay, wenn er in ein angefeuchtetes Küchentuch gewickelt wird. Im Tiefkühler hält er bis zu 8 Monate. Dazu die Knolle vierteln,

1 Minute in kochendes Zitronenwasser (wegen der Farbe) geben und ab in die Kälte! Kein Platz mehr im Gefrierfach? Dann gedünstete Fenchelscheiben wie Essiggurken einlegen, mit Fenchelsamen und Senfkörnern würzen – nach 2 Monaten schmeckt das toll zu Fisch, aber auch mit Schweinefleisch und Bratkartoffeln.

Sorten:

Es gibt unterschiedliche Fenchelsorten, darunter den kleinen, zarten Florentiner und den großen, süßeren Neapolitaner. In Italien wird auch der Wilde Fenchel verkauft, der den Namen zu Recht trägt: Seinem süß-scharfem, leicht beißendem Aroma sind keinerlei Zügel angelegt. Auf seinen getrockneten Blütenzweigen, dem Fenchelstroh, garen Gourmetköche gerne Fisch.

Unser Video aus der Küchenpraxis: [Fenchel richtig putzen und verarbeiten](#).

Und hier finden Sie Rezepte mit [Fenchel](#).