

Fenchel

Die Fenchelknollen sind eigentlich noch nicht so bekannt, dass wir sie in vielen Rezepten finden. Es mag daran liegen, dass der Fencheltee im Kinder- und Jugendalter bei Magen- und Darmbeschwerden schlechte Erinnerungen hervorrufft. Aber es ist trotzdem bereits ein Trendgemüse geworden.

Fenchel ist eine Gemüse-, Gewürz- und Heilpflanze.

Im Jahr 2009 war es die Heilpflanze des Jahres und wird auf altdeutsch auch Köppernickel genannt.

Der Doldenblüher ist eine krautige Pflanze mit einer Wuchshöhe von 40-200 Zentimeter, die anisähnlich riecht und schmeckt.

Angebaut wird der Fenchel in Südeuropa, Nordafrika, Madeira, Kanaren, Azoren, Kapverden und in der Ukraine und Pakistan. Er gedeiht auf nährstoffreichen Lehm- und Lössböden. Wobei eine konstante Bodenfeuchte sehr wichtig ist.

Fenchel wird für Salate, Gemüsegereichte und Beilagen zu Fisch eingesetzt. Fenchelsamen (Früchte des Fenchels) sind mit Anis vergleichbar.

Fencheltee ist ein geschätzter



Kräutertee. Er beruhigt den Magen- und Darmtrakt und lindert Schmerzen. Die ätherischen Öle sind antibakteriell und helfen auch bei Atemwegsbeschwerden.

Fenchel findet Verwendung in der indischen Küche. In Getränken wie Absinth oder Pastis dient er zur Geschmacksabrundung.

Fenchel ist sehr kalorienarm, er hat in 100 g 24 kcal. Er ist reich

an Kalium (494 mg/100 g), Calcium 109 mg, 49 mg Magnesium und 93 mg Vitamin C.

Wer kennt ihn nicht: den Fenchelhonig, der bei Erkältungen und Magen-, Darmproblemen eingesetzt wird.

In der modernen Küche wird Fenchel als trendiges Gemüse eingesetzt. Fein gehobelt schmeckt er in Salaten sehr gut. In der Gemüseküche hat er längst Einzug gehalten, besonders Vegetarier, Veganer und Veganer, die alles roh essen, lieben ihn sehr.

Es lohnt sich es mal auszuprobieren, wir haben in unserem Archiv die Rezepte von Salaten mit Fenchel und Fenchelschiffchen mit Bulgur, Hack und Käse. Das Fenchelgrün wird als dekorative Deko auf den fertigen Gerichten verteilt.

pa