

# Fenchel



Fenchel wird im kompletten Mittelmeerraum angebaut. Sein aromatischer, leicht süßlicher Geschmack und Geruch erinnert ein wenig an Lakritz oder Anis. Die Fenchelknolle, die als Gemüse bekannt ist, ist eine Zuchtform des Gewürzfenchels, dessen Kraut und Samen zum Würzen verwendet werden. Während Fenchel in Deutschland vor allem als Tee im Programm der Babynahrung bekannt ist, ist das Würzkraut und auch die Gemüseknolle in der asiatischen Küche nicht mehr wegzudenken.

Fenchel eignet sich hervorragend zum Würzen von Fisch, Krusten- und Meerestieren, eingelegtem Gemüse sowie ebenfalls für verschiedene Fleisch- und Geflügelsorten. In der italienischen Küche wird es zudem als Bestandteil von Pastasaucen gebraucht. In der Küche Arabiens, Indiens und des Irans wird der aromatische Fenchelgeschmack besonders vielen Gerichten beigefügt. In China ist das getrocknete Fenchelkraut Bestandteil des Fünf-Gewürze-Pulvers und verfeinert so sehr viele Speisen.

Fencheltee wirkt beruhigend auf den Magen und beugt Blähungen vor, Ansonsten ist Fenchel sehr gut geeignet für die Zubereitung von Sauerkraut und diverse Saucen, ebenso wie für Pudding.

## **Fenchel als Gemüse:**

Wie die Kohlarten so ist auch der Fenchel ein sehr geschmacksbetontes Gemüse. Außerdem hat er einen sehr starken Geruch, was nicht alle mögen, die sonst gerne mit Gemüse kochen. Dafür ist der Fenchel sehr reich an Inhaltsstoffen, unter anderem Kalium, Calcium, Magnesium und 93 mg Vitamin C

pro 100 Gramm rohem Fenchel. In der Zubereitung ist der Fenchel aufgrund seines starken Geschmacks jedoch sehr begrenzt, so eignet er sich als Beilage nur bei sehr milden Gerichten, in Suppen ist er als einzelnes Gemüse sehr schmackhaft, als Beigabe zu anderen vom Geschmack her zu übertönend. Fenchel sollte gekocht oder zumindest gedünstet werden, in Salzwasser gekocht bekommt er eine zusätzliche Note. Im Herbst ist der Fenchel am günstigsten, und er eignet sogar sehr gut als aufgesetzter Tee bei Beschwerden im Magen und im Darm.

Fenchel ist eines der wenigen Gemüse, das eine absolute Geschmacksfrage ist und bei dem sich die Geister wirklich streiten. So schwören die einen absolut auf den Geschmack des Fenchels, der beim Kochen einen sehr starken Duft entwickelt, andere wiederum stößt gerade dieser Geruch im besonderen sehr ab. Auf jeder Gemüseplatte kann der Fenchel, wenn er in einem extra Wasser gekocht wurde und da sein Duftaroma verlieren durfte, jedoch nicht wirklich fehlen. Zumindest nicht, wenn man eine ganze Palette Gemüse zubereiten möchte und nicht nur auf die vielerorts in Deutschland und Österreich üblichen Platten mit Erbsen und Karotten und Blumenkohl zurückgreifen möchte. Der Fenchel mag eine Geschmacksfrage sein, aber dennoch passt er gerade wegen seinem Geschmack gut in Aufläufe, die ein wenig anders schmecken sollen als das übliche Einerlei. Und er verleiht Suppen den letzten Kick.