

# Fenchel

Leicht bekömmlich  
mit feinem Aroma



© Foto: mates/  
stock.adobe.com



© Fotos v. l. n. r.: Gabriela Freitag-Ziegler, Bonn;  
Laure F/stock.adobe.com; ExQuisine/stock.adobe.  
com; Viktoriya Biryukova/stock.adobe.com

## E Einkaufen

- Frische Fenchelknollen sind fest, weiß bis hellgrün mit grünen Blättern.
- Älterer Fenchel wird weich und faserig.

## L Lagern

- Verbrauchen Sie frischen Fenchel direkt oder geben Sie ihn in einen gelochten Kunststoffbeutel. Dann sammelt sich kein Wasser an.
- So hält er sich im Gemüsefach des Kühlschranks etwa 1 Woche.

## Z Zubereiten

- Sie können Fenchel in Streifen schneiden und roh als Salat essen.
- Oder Sie essen Fenchel als warmes Gemüse:
  - mit wenig Pflanzenöl und Gemüsebrühe dünsten
  - in der Pfanne braten
  - im Backofen backen
- Die grünen Blätter können Sie zum Würzen verwenden.

## S Saison

Fenchel gibt es von Juni bis Oktober reichlich aus Deutschland und das ganze Jahr als Importware.

## N Nachhaltigkeit

Manchmal hat Fenchel braune Flecken. Bei festen Fenchelknollen sind das harmlose Druckstellen. Der Fenchel ist noch frisch und genießbar.

## R

## Rezept

## Fenchel-Tomaten-Pfanne

## Zutaten (für 4 Portionen):

- 2 Fenchelknollen
- 2 Zwiebeln
- 4 EL Rapsöl
- 8 Tomaten (etwa 800 g)
- 1 kleines Stück geriebener Hartkäse (etwa 40 g), zum Beispiel Parmesan
- 2 EL Tomatenmark
- 200 ml Gemüsebrühe (nach Anleitung auf der Packung zubereiten)
- Oregano, Salz, Pfeffer

**Zubereitungszeit:** etwa 30 Minuten



- Das Fenchelgrün und den Strunk abschneiden.
- Das feine Fenchelgrün und den Fenchel waschen.
- Das Fenchelgrün fein hacken.
- Die Fenchelknolle halbieren.



- Die Fenchelhälften längs vierteln und in Streifen schneiden.
- Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.



- Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen.
- Die Zwiebelwürfel dazugeben und bei mittlerer Hitze braten, bis sie glasig aussehen.



- Den Fenchel dazugeben und salzen.
- Den Deckel auflegen und 10 Minuten bei kleiner Hitze garen.
- Hin und wieder umrühren.



- Die Tomaten zum Fenchel geben.
- 5 Minuten garen.
- Das Tomatenmark dazugeben und etwas bräunen lassen.



- Die Gemüsebrühe über das Gemüse gießen.
- Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen.
- Auf dem Teller mit Käse und Fenchelgrün bestreuen.

In der Zwischenzeit:

- Die Tomaten waschen, halbieren und den Stielansatz entfernen. Dann in Achtel schneiden.
- Den Käse reiben.

**Dazu schmecken Reis, Nudeln oder Brot.**

Fotos: Arnout van Son, © BLE