

Fenchel zubereiten: So gehst du richtig mit der Knolle um



Fenchel zubereiten ist ein heikles Thema! Als ich zu Hause verkündet habe, dass ich Fenchelgemüse koche, habe ich nur skeptische Blicke geerntet. „Fenchel? Ist das nicht ein Tee?“ – das war die Reaktion auf mein Vorhaben.

Abgesehen davon, dass mit Fenchel oft ein wohlwirkender Tee verbunden wird, eilt ihm der Ruf voraus, er schmecke intensiv nach Anis. Nicht jedermanns Sache – auch nicht meine, eigentlich. Daher habe ich auch lange einen Bogen um die Knolle gemacht, ganz nach dem Prinzip „was der Bauer nicht kennt, isst er nicht“.

Kulinarisch nicht gerade offen, das stimmt. Also habe ich das Prinzip über Bord geworfen und mich an ein neues gehalten – probieren geht über studieren. Was mir entgangen ist? Ein unglaublich vielseitiges Gemüse, das eine große Bandbreite in seiner Verwendungsmöglichkeit anbietet und geschmacklich – wider Erwarten – doch nicht mit Lakritzbonbons vergleichbar ist. Das anisähnliche Aroma ist sanft und nicht zu intensiv. Vertrau mir, mit Lakritz kann man mich normalerweise jagen. Was ich besonders an Fenchel mag? Er ist von den Blättern über die Stängel bis zur Knolle komplett verwendbar.

Du bist trotzdem skeptisch? Du weißt nicht, was du mit dem Knollengemüse in der Küche anfangen sollst? Wie du es zubereitest? Du denkst es gibt kein Fenchelgericht, das dir schmeckt? Das werde ich ändern – Herausforderung angenommen.

Ich werde dir mit Fenchel-Tipps zur Seite stehen, dir

zeigen wie du ihn verwenden kannst und dich am Ende vielleicht doch mit dem ein oder anderen Fenchelrezept um den Finger wickeln und überzeugen.

Darauf musst du beim Kauf achten

Fenchel hat von Herbst bis Frühling Saison, lässt sich aber problemlos das ganze Jahr über im Supermarkt finden. Am Fenchelgrün kannst du gut erkennen, ob das Gemüse frisch ist. Sind die dünnen Blätter schon welk und schlaff, liegt er wohl schon eine Weile im Gemüseregal. Die grünen Stängel sollten außerdem fest sein, genauso wie die weiße Knolle. Hat sie bereits dunkle Verfärbungen oder Druckstellen, greifst du besser zu einer anderen. Besteht der Fenchel deinen Qualitätscheck, kannst du ihn getrost nach Hause befördern.

So bewahrst du Fenchel auf

Am wohlsten fühlt sich die Knolle in kühler Umgebung. Das Gemüsefach deines Kühlschranks bietet ihr genau die richtige Unterkunft, bevor du ihr mit dem Messer zu Leibe rückst. Unberührt hält sie sich problemlos bis zu einer Woche. Hast du sie bereits angeschnitten, solltest du sie in den nächsten Tagen verwerten, denn sonst trocknet sie zu stark aus und wird holzig.

Wie du Fenchel verarbeitest

1. Schneide die grünen Stängel nah an der Knolle ab. In den meisten Rezepten werden die Stängel danach nicht weiter beachtet, was schade ist. Denn von den Blättern über die Stängel bis zur Knolle steckt der Fenchel voller Aroma.

Fenchel zubereiten: So gehst du richtig mit der Knolle um



Schnippschnapp, grüne Stängel ab.

Die grünen Stängel lassen sich ähnlich wie Sellerie besonders gut für Eintöpfe und kräftige Gemüsebrühen verwenden. In dünne Scheiben geschnitten geben sie aber auch Salaten, Saucen oder Suppen den typischen Fenchelgeschmack mit.

Wenn du die federigen Blätter an den Stängeln abzupfst und hackst, hast du ein feines Gewürz, um deine Gerichte mit der anisähnlichen Note zu verfeinern. Außerdem kannst du den angerichteten Speisen noch ein hübsches Finish verpassen und die Blätter zum Garnieren verwenden.

2. Halbiere die Fenchelknolle. Dafür zunächst ein bisschen vom Knollenboden abschneiden und das harte Wurzelende entfernen. So hat die Knolle einen besseren Stand und du kannst sie einfacher und wackelfrei durchschneiden.



Fenchelknolle mittig halbieren.

3. Löse den Strunk heraus. Mit der Spitze deines Messers entfernst du den dreieckigen Strunk ganz einfach mit zwei Schnitten. Einer schräger Schnitt links, einer schräger Schnitt rechts – fertig.



Den Strunk keilförmig entfernen.

4. Fenchel schneiden. Am besten legst du dafür die halbierte Knolle auf die Schnittfläche, so kann nichts verrutschen oder wackeln. Dann schneidest du die Knolle einfach der Breite nach in Halbmonde oder der Länge nach in feine Scheiben.

Natürlich kannst du Fenchel in jede beliebige Form schneiden. Schneide ihn z.B. in Spalten für Schmorgerichte, kleine Würfel für Saucen oder dünne Streifen für Salate.

Fenchel zubereiten – so verwendest du ihn in der Küche

Fenchel lässt sich unglaublich vielseitig verwenden. Sein süßliches Aroma, das an Anis erinnert und ihm seinen charakteristischen Geschmack gibt, schmeckt zu Fisch, Fleisch, im Salat, Eintopf und Auflauf, zu Pasta, in Desserts und Cocktails. Du merkst schon, die Liste ist lang und könnte noch fortgeführt werden. Fenchel deckt die gesamte Palette ab – ob herzhaft oder süß. Wie viele Gemüse können das schon von sich behaupten?

Fenchel zu garen ist unkompliziert und auch für Fenchel-Neulinge keine Herausforderung. Mit ein bisschen Olivenöl kannst du ihn beispielsweise in der Pfanne braten und als Beilage servieren, in Brühe weich kochen und zu einer Suppe pürieren oder im Ofen überbacken. Dir stehen alle Möglichkeiten offen. Keine Zeit zu kochen?

Fenchel zubereiten: So gehst du richtig mit der Knolle um

Fenchel roh zuzubereiten ist etwas für Liebhaber der schnellen Küche. Nachdem du ihm eine kurze Dusche unter dem Wasserhahn gegönnt und ihn in dünne Streifen, Scheiben oder Würfel zerlegt hast, ist er schon bereit, um deinen knurrenden Magen zu stillen. Zusammen mit anderen Gemüsesorten, ein paar Gewürzen, Zitrone und Essig schmeckt er zum Beispiel prima als erfrischender, knackiger Salat.

Neben Stangensellerie, Paprika und Gurke macht sich Fenchel aber auch gut auf deinem Rohkostteller und lässt sich gemütlich vor dem Fernseher snacken. Dafür einfach das Wurzelende der zwiebelähnlichen Knolle abschneiden, die Knollenschichten lösen und in den Kräuterquark tunken.

Noch ein Tipp: Um ein bisschen Arbeit und Zeit zu sparen, lässt sich Fenchel auch für einen späteren Zeitpunkt gut vorbereiten. Wenn du ihn geputzt und geschnitten hast, einfach mit Wasser bedecken und im Kühlschrank aufbewahren, bis du ihn brauchst. Möchtest du ihn erst ein paar Tage später verarbeiten, kannst du ihn auch problemlos in einer Vorratsdose oder einem Gefrierbeutel einfrieren.

5 Rezeptideen, die dich von Fenchel vollends überzeugen