

WIESBADEN

AUF DEM WOCHENMARKT

Aromatische Knolle

FENCHEL Seine Wirkung wird oft unterschätzt / Doppelt so viel Vitamin C wie Orangen

WIESBADEN. Mit Fenchel ist das – wie auch mit Grünkohl, Rosenkohl oder Roter Bete – ganz einfach: Man mag ihn oder man mag ihn nicht. Da sind sich auch die Marktbesucher einig. Die weiße Knolle kommt wegen ihres feinen, aber ausgeprägten Anisgeschmacks nicht bei jedermann an. Dabei ist Fenchel unheimlich gesund und vielseitig, schwärmt Marianne Lenz von der Gärtnerei Dornröschen.

Ob roh geraspelt als Salat oder gedünstet als Gemüse, „besonders gern zu Fisch, am liebsten Scholle“, mag Karin Wojczik Fenchel, „und dann kommt auch das Fenchelgrün kleingeschnitten mit dran“, verrät

sie. Zum Beispiel mit einer Sahnesauce und dann mit Käse überbacken. Für Salat hobelt sie die Knolle fein, würzt ihn mit Pfeffer, Salz, Olivenöl und mischt frische Mandarinen oder Orangen darunter. „In der Kombination mit den Früchten schmeckt der Fenchel nicht so intensiv, dafür aber unheimlich frisch“. Manchmal kocht sie auch aus dem Grün einen Tee, „wobei man normalerweise für Tee eine andere Sorte, den sogenannten Gewürzfenchel, verwendet“, weiß sie.

Strunk kann holzig sein

Marianne Lenz dünst Fenchel in einer Mischung aus Milch und Wasser, „das mildert den intensiven Geschmack etwas ab“. Anschließend überbackt sie ihn ebenfalls mit geriebenem Parmesankäse. Oder sie mischt ihn mit kleinge-

schnittenen Karotten. Wenn man den Strunk mitverwenden möchte, sollte man ihn allerdings vorher klein schneiden, „der kann ein wenig holzig sein“. Jedenfalls sollte man immer das Grün zum Würzen des fertigen Gerichts aufheben, empfiehlt Marianne Lenz.

Ellen Schäfer von der Schiersteiner Gärtnerei Schäfer mag Fenchel am liebsten italienisch: „Dazu wird er in Salz-

wasser blanchiert, dann kommt eine Tomatensauce mit Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie und Fenchelgrün dazu. Das Ganze serviert man dann mit Kartoffeln oder Reis“, schwärmt sie.

Auch der Frankfurter Marktbe-

schicker Christoph Stoll ist begeistert von der Vielseitigkeit von Fenchel. „Das Grün kommt bei uns statt Dill an den Salat“, erzählt er, „das bringt mal eine andere Geschmacksnote in den Salat“. Außerdem wird er gedünstet mit einer Béchamelsauce serviert. Sehr lecker sei auch die Hackfleischpfanne: „Hierfür wird Hackfleisch mit Zwiebeln angebraten, dann schneidet man von der Fenchelknolle ganz feine Streifen und brät sie kurz mit an. Das Ganze wird mit etwas Gemüsebrühe aufgegosen, mit Pfeffer und Salz abgeschmeckt und mit Parmesankäse bestreut.“

Fenchel ist nicht nur die Arzneipflanze des Jahres 2009, er ist auch eine ganz alte Heilpflanze: Bereits die Griechen und die Römer schätzten seine Heilkraft, ebenso die Ägypter



Fenchel hat nun Hochsaison.

Foto: Fotolia/Shelego

und die Chinesen. Die erste Erwähnung aus Deutschland stammt aus dem 9. Jahrhundert: Walahfrid Strabo, Abt des Klosters Reichenau am Bodensee, empfahl, Fenchel mit Wein und Ziegenmilch zu trinken, um Blähungen zu lösen, die Verdauung anzuregen und Husten zu lindern. Außerdem enthält Fenchel, wie auch Dill, Petersilie, Koriander und Kümmel, Beta-Carotinoide, die eine

krebsschützende Wirkung haben sollen. Und gesund ist er obendrein, so enthält Fenchel – roh genossen – fast doppelt so viel Vitamin C wie Orangen, außerdem noch Kalium, Kalzium und Magnesium. Für stillende Mütter ist Fencheltee übrigens doppelt wichtig: Zum einen regt er die Milchproduktion an, zum anderen beruhigt er die Verdauung des Säuglings.



Von Nicola Böhme