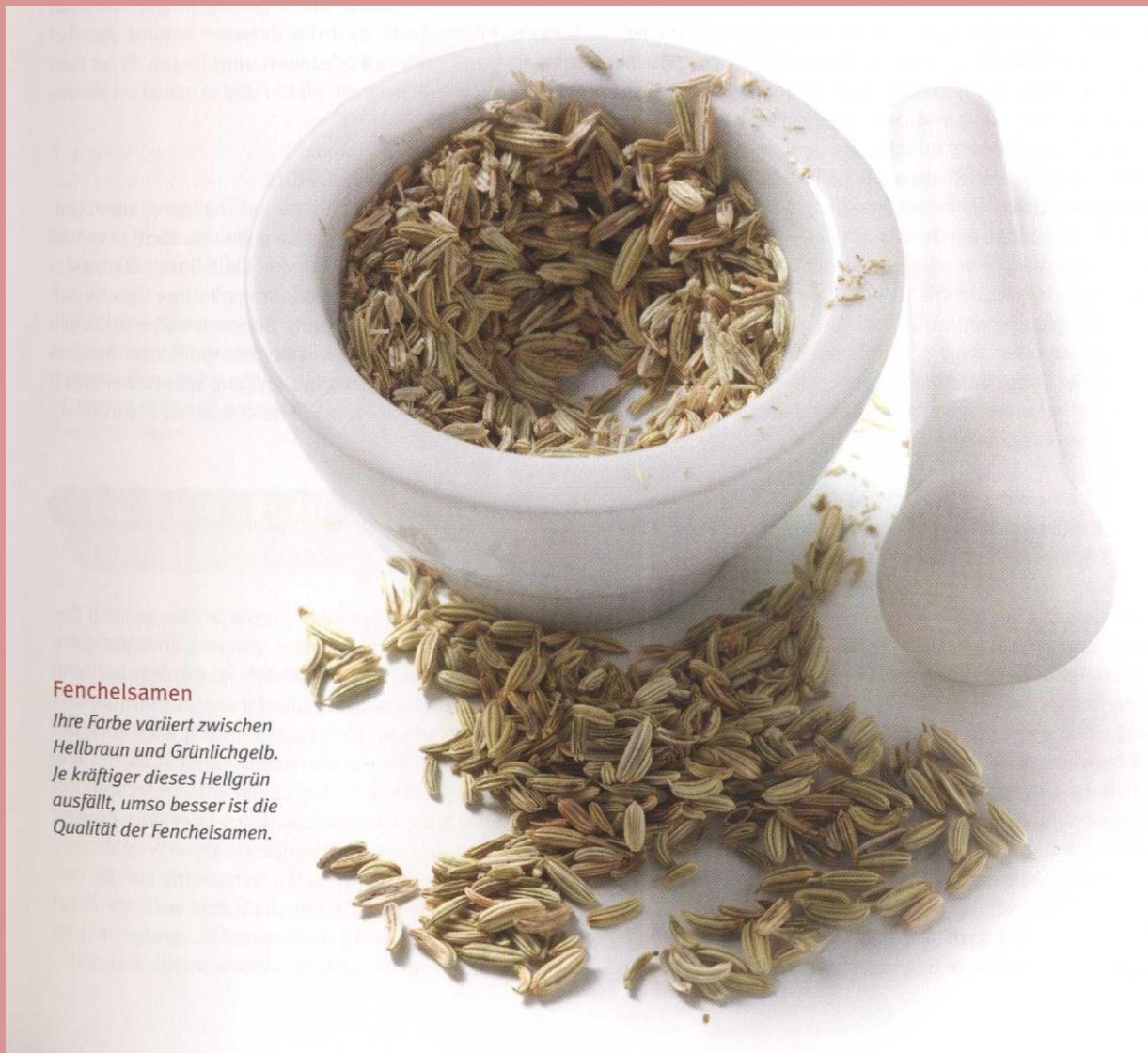


Fenchel



Fenchelsamen

Ihre Farbe variiert zwischen Hellbraun und Grünlichgelb. Je kräftiger dieses Hellgrün ausfällt, umso besser ist die Qualität der Fenchelsamen.

ist eine alte, ursprünglich mediterrane Kulturpflanze, die in Mitteleuropa gelegentlich verwildert. Sie benötigt einen wärmebegünstigten Standort mit mäßig trockenem, nährstoff- und basenreichem Lehm- oder Lössboden. Beispielsweise werden Schuttunkrautgesellschaften, halbruderale Magerrasen und Weinbergsränder besiedelt.

Weiterverarbeitet und genossen werden einerseits die Knollen (v. a. in Salaten, Gemüsegerichten und als Beilage zu

gedünsteten Fischgerichten), andererseits die Samen, die mit dem Anis vergleichbar sind. Letztere werden manchmal als Gewürz in Schwarzbrot mitgebacken oder zu einem Tee aufgegossen, der beruhigend bei Magen- und Darmbeschwerden wirkt.

Fenchel gehört traditionsgemäß zu Fisch. Gegrillter Seebarsch und Rote Seebarbe werden auf getrocknetem Fenchel flambiert. Er wird Saucen und Hackfleisch beigemischt. Fein gehackte Fenchelblätter nimmt man in geringer Menge zum Würzen von Suppen, Salaten, Mayonnaisen und für die „Sauce vinaigrette“.

Mukhwas: Fenchelsamen mit Zuckermantel als Bestandteil einer indischen Gewürzmischung zur Munderfrischung

Auch in der indischen Küche sind Fenchelsamen sehr beliebt und verbreitet. Sie sind Bestandteil von Gewürzmischungen (Panch Phoron) und werden häufig nach dem Essen – sowohl mit als auch ohne Zuckerummantelung – als Munderfrischer gegessen.

Fenchel findet darüber hinaus auch in einigen Spirituosen Verwendung. Häufig dient er dabei zur geschmacklichen Abrundung eines Getränkes, das als einen der Hauptbestandteile Anis (oder Sternanis) enthält, z. B. Absinth oder Pastis