

Steckbrief Fenchel



Saison

- Hauptsaison in Deutschland von **Juni** bis **Oktober**

Inhaltsstoffe

- **Vitamine A, C und E, Folsäure**
- **Mineralstoffe** wie Eisen, Kalium, Calcium, Magnesium
- Ätherische Öle **Anethol** und **Fenchon**, diese haben eine positive Wirkung auf die Verdauung

Schon gewusst?

- Der essbare Teil des Fenchel ist genau genommen keine Knolle sondern verdickte Blattstiele.
- Schon vor mehr als 4000 Jahren wurde der wilde Fenchel in Ägypten als Heilpflanze gegen Bronchitis und Verdauungsbeschwerden genutzt.



In der Küche: Fenchel



Lagerung

- Fenchel ist relativ unempfindlich und hält sich im Gemüsefach des Kühlschranks ca. **7-14 Tage**

Vorschläge zur Verwertung

- Roh und in feine Scheiben geschnitten als (Beigabe zu) Salat
- Gedünstet als Beilage
- Passt geschmacklich gut zu: Walnüssen/ Pasta/ Zitronensaft/ Parmesan/ Feta/ Fisch/ Orange

Empfehlung

- Die feinen Blättchen des Fenchel lassen sich gut als Gewürz oder zum Garnieren verwenden.
- Der harte Strunk kann entweder herausgeschnitten und verworfen oder sehr fein gehackt und unter das Gemüse gemischt werden.

Schon gewusst?

Man unterscheidet Gewürz- und Gemüsefenchel. Die Samen des Gewürzfenchels werden als Tee verwendet. Beim Gemüsefenchel werden die Knollen sowie Blättchen verzehrt.

