

Lothars Gemüseküche

Fenchel

Gesammelt und aufbereitet
von
Lothar Schäfer

Stand: 30.11.2020

Diese Kochrezepte wurden mit Hilfe des
Rezept-Verwaltungs-Programms B&S-Rezept
erfaßt und mittels LaTeX ausgedruckt

©1994 .. 2001

L. Schäfer

Dellenburg 11,
44869 Bo.-Wattenscheid

Inhaltsverzeichnis

1	Beilagen	1
1.1	Faruedi (Kastanien mit Fenchel)	1
1.2	Fenchel an Anissauce	1
1.3	Fenchel in Safransahne	1
1.4	Fenchel-Ragout mit Tomaten	2
1.5	Fenchelgemüse	2
1.6	Fenchelgemüse mit Steinpilzen	2
1.7	Französisches Fenchelgemüse	3
1.8	Gefüllte Fenchelschalen	3
1.9	Gratinierter Fenchel mit Mais	4
1.10	Karamell-Fenchel	4
1.11	Marinierter Fenchel	5
2	Brot, Aufstrich	7
2.1	Korbbrot mit Fenchel	7
3	Dessert, Süßspeisen	9
3.1	Fencheleis	9
4	Eierspeisen	11
4.1	Fenchelfrittata mit Ricotta Frittata di finocchio	11
5	Eingemachtes, Eingelegtes	13
5.1	Fenchel-Sanddorn-Relish	13
5.2	Süß-saurer Fenchel	13
6	Eintöpfe, Aufläufe, Gratins	15
6.1	Fenchel-Gratin	15
6.2	Fenchelauflauf mit Mandeln	15
6.3	Fenchelgratin	16
6.4	Fenchelgratin	16
6.5	Fenchelgratin	17
6.6	Fenchelgratin	18
6.7	Fenchelgratin alla Fontina	18
6.8	Fenchelgratin Surprise	18
6.9	Fenchelgratiné	19
6.10	Gratinierter Fenchel mit Putenbrust	19
6.11	Kalbfleisch-Fenchel-Topf	20
6.12	Kartoffel-Fisch-Auflauf	20
6.13	Minestrone Cellentani	21

6.14	Nudelauf mit Fenchel	22
6.15	Pouletgratin mit Fenchel	22
6.16	Reisauflauf mit Fenchel und Tomaten	23
6.17	Sizilianischer Fenchel-Auflauf	23
6.18	Überbackene Fenchel-Schinken-Rolle	24
7	Fischgerichte, Meeresfrüchte	27
7.1	Bio-Lachs mit Fenchel-Clementinen-Salat Salmone con insalata di finocchio e clementina	27
7.2	Dorade mit Kartoffeln aus dem Ofen	27
7.3	Dorschfilet an Fenchel	28
7.4	Fenchel-Lachs	29
7.5	Fenchel-Muscheln	29
7.6	Fenchelfisch	30
7.7	Gebackene Doraden mit Fenchelsoße	30
7.8	Geschnetzeltes von zweierlei Forellenfilets mit Fenchel und schwarzen Oliven	31
7.9	Joues de Cabillaud - Kabeljaubäggli mit Fenchel	32
7.10	Kabeljau mit Fenchel	32
7.11	Lachs mit Fenchel-Anis-Sauce	33
7.12	Lachssteaks mit Fenchelgemüse	34
7.13	Miesmuschelragout	34
7.14	Pikanter Hummer auf Fenchel	35
7.15	Röhrchennudeln mit Scholle in Fenchelsahne	36
7.16	Seeteufelbäckchen im Pastis-Thymiansud & Fenchelgemüse	36
7.17	Variationen von Lachsforelle und Muscheln mit Fenchel-Curry-Sud	37
7.18	Wolfbarsch in der Salzkruste mit Fenchelsauce	37
8	Fleischgerichte, Innereien	39
8.1	Carne Cruda von der Kalbshüfte mit gratiniertem Fenchel und Anis	39
8.2	Fenchel-Burger	39
8.3	Foie de veau Primeur - Kalbsleber im Gemüsegarten	40
8.4	Geschmorter Ochenschwanz mit Fenchel-Harzer-Gemüse	41
8.5	Glasierte Schweinelende mit Fenchel	41
8.6	Kaninchen-Ragout mit Fenchel	42
8.7	Kaninchenkeulen auf Paprikafenchelgemüse dazu Salbeipolenta	43
8.8	Kleine Schnitzel in Sesam auf Fenchel-Karottengemüse mit Ingwertomaten	44
8.9	Koteletts mit Fenchel und Rosmarin	44
8.10	Lamm mit wildem Fenchel	45
8.11	Lammbraten mit Fenchel	45
8.12	Lammrack-Koteletts mit Fenchelsamen	46
8.13	Lammrücken mit geschmortem Fenchel und Tomaten	47
8.14	Lammschulter mit Fenchel	47

8.15	Rinderhüftsteak auf gebratenem Fenchel mit Austernpilzen und Pfefferrahmsuppe	48
8.16	Saltimbocca alla Romana	49
8.17	Schweinefilet auf Fenchelbett	50
8.18	Schweinefilet auf gebratenem Fenchel mit süß-sauren Himbeeren und Kartoffelnudel	50
8.19	Schweinefilet in Weihnachtsbiersauce mit gefülltem Fenchel und Kartoffelstrudel	51
8.20	SPIEDINI DI FEGATELLI SPIESSCHEN MIT SCHWEINELEBER UND FENCHEL	52
8.21	Sternanisbraten auf Fenchelbett	52
9	Geflügelgerichte	55
9.1	Bauerngockel mit Gewürzen und Fenchel	55
9.2	Brathähnchen mit Fenchel	55
9.3	Hähnchenbrust auf gebackenem Fenchel	56
9.4	Hähnchenbrust im Safran-Fenchel-Sud mit Sauce Rouille	57
9.5	Hähnchenbrust in Kokos mit Fenchel-Apfelrohkost	57
9.6	Hähnchenbrust mit Fenchel	58
9.7	Hähnchenkeule mit Fenchel	58
9.8	Hähnchenspieße auf Fenchel-Traubensalat mit krossem Kräuterbutter-Stangenbrot	59
9.9	Knusprige Truthahnbrustfilets im Kartoffelmantel auf Fenchelgemüse in Pils-Sahne	60
9.10	Marinierte Entenbrust mit Fenchel	60
9.11	Pouletvögel mit Fenchel	61
9.12	Putenbrustmedaillons im Mandelkleid auf Fenchel-Traubensalat	61
10	Grundlagen, Informationen	63
10.1	Fenchel	63
10.2	Fenchel	63
10.3	Fenchel	63
10.4	Fenchel	65
10.5	Fenchel	65
10.6	Fenchel	66
10.7	Fenchel - ein gründlich unterschätztes Gemüse	67
10.8	Fenchel - Gemüse und Gewürz	67
10.9	Salatzubereitung	68
11	Käsegerichte	71
11.1	Fenchel-Schinken-Röllchen überbacken mit Münsterkäse	71

12 Kartoffel-, Gemüsegerichte	73
12.1 Apfel-Fenchel vom Blech	73
12.2 Bechamelkartoffeln mit Fenchel	73
12.3 Fenchel 'Las Palmas'	73
12.4 Fenchel 'milanese'	74
12.5 Fenchel Chateau de Gruyere	75
12.6 Fenchel gedünstet	75
12.7 Fenchel gefüllt mit angemachtem Tatar auf Sahne-Kräuterpilzen . . .	75
12.8 Fenchel in Käsesoße	76
12.9 Fenchel mit Fischfüllung	77
12.10 Fenchel mit Käsekruste	77
12.11 Fenchel mit Mandelsauce	78
12.12 Fenchel mit Mornaysauce	78
12.13 Fenchel mit Mozzarella	79
12.14 Fenchel mit Parmesan	79
12.15 Fenchel mit Schinken und Käse überbacken	80
12.16 Fenchel mit Spinatfüllung	80
12.17 Fenchel mit Tomate	81
12.18 Fenchel-Flan	81
12.19 Fenchel-Gemüse	82
12.20 Fenchelgemüse	82
12.21 Fenchelgemüse	83
12.22 Fenchelgemüse	83
12.23 Fenchellasagne mit Schwarzwälder Schinken auf Safransauce	84
12.24 Fenchelmuscheln	84
12.25 Fenchelrohkost mit Terrine von Weichkäse	85
12.26 Fencheltopf	86
12.27 FENOUIL A LA NICOISE - Fenchel Nizzaer Art	86
12.28 Gebratener Fenchel mit Zitronengarnelen und Weichkäse in Salzlake .	87
12.29 Gefüllte Fenchelknollen - auf Reisgratin	87
12.30 Gefüllter Fenchel	88
12.31 Gefüllter Fenchel	89
12.32 Gefüllter Fenchel auf Chicorée	89
12.33 Gefüllter Fenchel mit Linsen	90
12.34 Gratiniertes Fenchel	90
12.35 Hexenfenchel	91
12.36 Karamelisiertes Fenchelgemüse - mit Dill	92
12.37 Kräuter-Fenchel	92
12.38 Sauerkraut-Fenchel und Apfel mit gebratenen Chiligarnelen	92
12.39 Überbackene Fenchel-Schinken-Röllchen	93
12.40 Überbackener Fenchel	94

13 Mehlspeisen, Nudeln	95
13.1 Bucatini mit Fenchel BUCATINI AL FINOCCHIETTO SELVATICO .	95
13.2 Bucatini mit Sardinen und Fenchel	95
13.3 Fenchel Bolognese	96
13.4 Fenchel-Feta-Rondellen	96
13.5 Fenchel-Hack-Pasta	97
13.6 Fenchel-Rüebli-Salat	97
13.7 Fenchel-Safran-Soße mit Kaviar	99
13.8 Fenchel-Tomaten-Quiche	99
13.9 Fenchelkuchen	99
13.10 Fenchelpizza mit Chavroux	100
13.11 Fencheltarte mit Parmaschinken	100
13.12 Gefüllte Maultaschen mit Fenchel-Möhrengemüse	101
13.13 Ge grillte Focaccia mit Fenchelsalami	102
13.14 Gemüselasagne	103
13.15 Gezogene Eiernudeln auf gebratenem Fenchel mit Rahmsauce	104
13.16 Korkzieher mit Hähnchenbrust	104
13.17 Krabbenquiche	105
13.18 Makkaroni mit Dicken Bohnen und Fenchel	105
13.19 Minestra con ceci e finocchi	106
13.20 Penne mit Bratwurst-Fenchelsauce	106
13.21 Rigatoni mit Tomaten-Fenchel-Sauce	107
13.22 Röhrchennudeln mit Schollenstreifen in Fenchelsahne	108
13.23 Tagliatelle mit Fenchel-Käse-Sauce	108
13.24 Tortelli mit wildem Fenchel	109
13.25 Zucchini-Fenchel-Soße	109
14 Reisgerichte	111
14.1 Delikater Risotto alla Veneta	111
14.2 Fenchel-Risotto mit Fisch	111
14.3 Fenchel-Risotto mit Zuckerschoten	112
14.4 Fenchel-Zitronen-Risotto Risotto di finocchi e limone	112
14.5 Kräuter-Risotto	113
14.6 Reispfanne mit Hühnerbrust und Fenchel	114
15 Salate	115
15.1 Brunnenkresse-Fenchel-Salat	115
15.2 Eisberg-Fenchelsalat mit Johannisbeeren und gebratener Entenbrust . .	115
15.3 Fenchel-Apfel-Salat	116
15.4 Fenchel-Apfel-Salat mit Orangensauce	116
15.5 Fenchel-Carpaccio	117
15.6 Fenchel-Chicorée-Salat mit Weizen	117
15.7 Fenchel-Fisch-Salat	117
15.8 Fenchel-Orangen-Salat	118

15.9	Fenchel-Rucola-Salat	118
15.10	Fenchel-Salat mit fruchtigem Dressing	119
15.11	Fenchel-Schiffchen	119
15.12	Fenchel-Spinat-Salat mit Fenchelkrokant	120
15.13	Fenchel-Thunfisch-Salat	120
15.14	Fenchel-Trauben-Salat	121
15.15	Fenchelsalat	121
15.16	Fenchelsalat	122
15.17	Fenchelsalat	122
15.18	Fenchelsalat	123
15.19	Fenchelsalat	123
15.20	Fenchelsalat	123
15.21	Fenchelsalat	124
15.22	Fenchelsalat	124
15.23	Fenchelsalat im Safran-Oliven-Sud	125
15.24	Fenchelsalat mit Apfel und Kiwi	125
15.25	Fenchelsalat mit Orangen	126
15.26	Fenchelsalat mit Orangen	126
15.27	Fenchelsalat mit Orangen, Zwiebeln und Oliven	127
15.28	Fenchelsalat mit Roquefort	127
15.29	Friséesalat mit Fenchel und Gorgonzola	128
15.30	Gartensalat	128
15.31	Insalata Fantastica - Mariniertes Gemüsesalat	129
15.32	Italienischer Fenchelsalat	129
15.33	Kartoffelsalat mit Fenchel	130
15.34	Kastanien-Fenchel-Salat	130
15.35	Kressesalat mit Fenchel	131
15.36	Linsensalat mit Fenchel	131
15.37	Orangen-Fenchel-Salat mit Walnüssen	132
15.38	Putensalat mit Fenchel und Bleichsellerie	132
15.39	Rote Bete-Salat mit Fenchel & Tuna	133
15.40	Salat mit Rinderfiletstreifen	134
15.41	Thunfisch auf Fenchelsalat	134
15.42	Warmer Blumenkohl-Fenchel-Salat	135
16	Saucen, Marinaden	137
16.1	Fenchel-Marinade	137
16.2	Gorgonzola-Walnuss-Sauce	137
16.3	Kräuter-Joghurt-Sauce	137
16.4	Lachs-Fenchel-Soße	138
16.5	Lachs-Sahne-Sauce	138
16.6	Petersilien-Dressing	139

17 Vegetarisches, Vollwert	141
17.1 Fenchel mit Pilzkruste	141
17.2 Polentagratin	141
17.3 Risotto mit Fenchel	142
18 Vorspeisen, Suppen	145
18.1 Fenchel-Carpaccio	145
18.2 Fenchel-Carpaccio	145
18.3 Fenchel-Orangensuppe	146
18.4 Fenchel-Petersilien-Suppe	146
18.5 Fenchel-Zucchini-Suppe	147
18.6 Fenchelcreme-Suppe mit Crevetten	147
18.7 Fenchelcremesuppe	147
18.8 Fenchelcremesuppe mit Lachsstreifen	148
18.9 Fenchelharfen-Tartelettes	148
18.10 Fenchelschiffli	149
18.11 Fenchelsuppe	150
18.12 Fenchelsuppe mit Pernod und Krebschwänzen	150
18.13 Fenchelsuppe mit Toast	151
18.14 Finocchi e Gamberi in Salsa di Vino Fenchel und Riesengarnelen in Weinsauce	151
18.15 Fisch-Feuilletes	152
18.16 Gebratene Fenchelscheiben mit Olivenquark	153
18.17 Kalte Fenchelsuppe	153
18.18 Kartoffel-Fenchelcremesuppe mit geräucherter Forelle	154
18.19 Lachscarpaccio mit Fenchelsalat	154
18.20 Tempura-Crevetten mit süß-saurem Fenchel	155
18.21 Tomaten-Fenchel-Suppe mit Frischkäse	155
18.22 Tomaten-Suppe mit Fenchel	156
18.23 Tomatensuppe(4) mit Fenchel	156
18.24 Zitronensuppe mit Fisch und Fenchel	156

1 Beilagen

1.1 Faruedi (Kastanien mit Fenchel)

500 g frische Kastanien oder
2 Handvoll getrocknete Kastanien
Salz,
2 klein. Fenchelknollen,
frische Butter

Die Kastanien schälen und von den Häutchen befreien. Gedörrte Kastanien zuvor über Nacht einweichen. Zusammen mit dem in Streifen geschnittenen Fenchel mit Salzwasser bedeckt weichkochen. Die Kochzeit des Fenchels ist 20 Minuten kürzer, d.h. entsprechend später beifügen. Wenn das Gemüse weich und die gesamte Flüssigkeit aufgesogen ist, fügt man reichlich Butter bei.

1.2 Fenchel an Anissauce

2-3 Fenchel (500 g), halbiert, Fenchelgrün
beiseite legen
MARINADE
2 EL Pernod und
2 EL Kräuteressig, oder
4 EL Kräuteressig
4 EL Öl
1 TL Anis, gehackt
etwas Fenchelgrün, gehackt
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Marinieren: Alle Zutaten für die Marinade verrühren. Fenchel mit dem Hobel in dünne Scheiben schneiden, mit Marinade beträufeln. Mindestens 1 Stunde zugedeckt marinieren. Tipp: Als kleiner Znacht ca. 200 g Hobelkäse dazu servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

1.3 Fenchel in Safransahne

1 kg Fenchelknollen
20 g Butter
Salz
1 Messerspitze Safran
250 g süße Sahne
40 g Pinienkerne

Fenchelknollen in feine Streifen schneiden. Butter erhitzen, Fenchel darin andünsten. Salz, Safran und Sahne dazugeben und Fenchel 20 Minuten dünsten. Pinienkerne in der trockenen Pfanne rösten und vor dem Servieren über den Fenchel streuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

1.4 Fenchel-Ragout mit Tomaten

1 EL Öl der getrockneten Tomaten	in ca. 1 cm breiten Streifen
1 Zwiebel, fein gehackt	1 dl Weißwein oder Gemüsebouillon
1 Knoblauchzehe, gepresst	2 EL Petersilie, fein gehackt
50 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten, abgetropft, in feinen Streifen	1 TL Salz
700 g Fenchel, halbiert,	wenig Pfeffer

Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Knoblauch andämpfen. Tomaten und Fenchel begeben, ca. 3 Min. mitdämpfen. Wein dazugießen, Fenchel zugedeckt ca. 20 Min. weich köcheln. Petersilie daruntermischen, Ragout würzen.

Passt zum: Zitronen-Lachs im Blätterteig.

Lässt sich vorbereiten: Ragout 1 Tag im Voraus zubereiten. Zugedeckt kühl stellen.

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

Pro Person: 147 kcal / 616 kJ; E 5 g, F 11 g, KH 8 g

1.5 Fenchelgemüse

4 Fenchel,	3 EL Tomatenmark,
Salz,	Oregano,
1 Knoblauchzehe,	Muskatnuss,
2 EL Butter,	50 g Parmesankäse (gerieben)
2 EL Mehl,	

Fenchel halbieren, in Salzwasser al dente kochen und in eine eingefettete und mit Knoblauch ausgeriebene Auflaufform geben. Oregano und Muskatnuss darüber streuen.

Butter schmelzen, mit Mehl eine Einbrenne fertigen, Tomatenmark dazurühren und mit Fenchelbrühe ablöschen. Aufkochen lassen, über den Fenchel gießen und mit Käse bestreuen. In dem auf 180 Grad vorgeheizten Backofen überbacken.

1.6 Fenchelgemüse mit Steinpilzen

4 Fenchelknollen (halbiert),	2 EL Butter,
400 g Mozzarella (Scheiben),	2 EL Mehl,
Muskatnuss,	1/4 l Milch,

1/4 l Sahne,	weicht),
Salz,	1 Bd. Petersilie (fein gehackt),
Pfeffer,	3 EL Paniermehl,
Muskatnuss,	2 EL Butterflöckchen
30 g getrocknete Pilze (1/4 Stunde einge-	

Den Fenchel in kochendes Salzwasser geben und al dente kochen.

Für die Sauce die Hälfte der Butter schmelzen, das Mehl dazurühren und mit Milch und Sahne ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

In der restlichen Butter die ausgedrückten und klein geschnittenen Pilze anbraten, Petersilie dazugeben und mitdämpfen. Pilze unter die Sauce mischen.

In eine eingefettete Auflaufform den Fenchel setzen. Zwischen jede Fenchelhälfte Mozzarella-Scheiben legen. Die Sauce darüber gießen. Mit Paniermehl bestreuen. Butterflöckchen darauf verteilen. In dem auf 180 Grad vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen.

1.7 Französisches Fenchelgemüse

375 g Fenchel	2 EL Soßenbinder
10 g Butter oder Margarine	2 EL Weißwein
1/8 l Wasser	1 EL Sahne
Salz	1 Tomaten, evtl. mehr
Aromat	Fenchelgrün
250 g Lauch	

Geputzten Fenchel in Scheiben schneiden, Fenchelgrün feinhacken. Fett im Topf zerlaufen lassen, den Fenchel auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4-5 leicht andünsten, mit Wasser ablöschen, mit Salz und Aromat würzen, ca. 15 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4-5 kochen. Lauch putzen, gut waschen, in 2 cm breite Stücke schneiden, zum Fenchel geben und weitere 5 Min. kochen lassen. Soßenbinder einrühren, aufkochen, mit Weißwein und Sahne verfeinern. Tomaten überbrühen, häuten, achteln, Kerne entfernen, zum Gemüse geben, heiß werden lassen, anrichten, mit Fenchelgrün bestreut servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

1.8 Gefüllte Fenchelschalen

4 Fenchelknollen, je etwa 300 g	125 g Kernhem
Salz	4 Vollkorn-Zwiebäcke
1-2 EL Zitronensaft	weißer Pfeffer aus der Mühle
3 Tomaten	20 g Holland-Butter
1 klein. Zucchini, etwa 150 g	

Fenchelknollen putzen, das Grün zur Seite legen. Knollen waschen, längs halbieren und in 1/4 l mit Salz und Zitronensaft gewürztem Wasser in etwa 25 Minuten weich kochen.

Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Zucchini waschen, halbieren, entkernen und ebenso wie den Käse sehr fein würfeln. Zwiebäcke in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Nudelholz fein zerdrücken. Fenchel aus dem Kochwasser nehmen. Das Innere bis auf je 2 Außenschalen herauslösen und ebenfalls fein würfeln.

Mit Zwiebackbrösel, Gemüse- und Käsewürfeln vermischen, salzen und pfeffern. Kochflüssigkeit in eine feuerfeste Form gießen. Die Fenchelschalen hineinsetzen und mit der Gemüsemischung füllen. Mit Butterflöckchen belegen und bei 200°C im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten überbacken, mit abgespültem, zerzupftem Fenchelgrün garniert zu pochiertem Fisch oder gebratenem Fischfilet reichen.

Mengenangabe: 4 Portionen

1.9 Gratiniertes Fenchel mit Mais

4 Fenchelknollen	200 g Mais aus der Dose
40 g Butter	1 Scheib. Toastbrot
25 g Mehl	Salz
300 ml Milch	Pfeffer
75 g geriebener Emmentaler	

Fenchel längs halbieren, nachdem die harten Außenblätter entfernt wurden. Einen Teil des Krauts hacken und beiseite legen. In einer Kasserolle 1,5 Liter Wasser aufkochen, salzen und Fenchel 15 Minuten garen, bis er gar, aber bissfest ist. Abgießen.

Mit der Hälfte der Butter eine Form einfetten, halbe Fenchelknollen mit der Schnittfläche nach oben einfüllen. In einer kleinen Kasserolle restliche Butter zerlassen. Mehl anschwitzen und mit Milch langsam unter ständigem Rühren aufgießen. Wenn die Béchamelsoße cremig und glatt geworden ist, vom Herd nehmen, mit drei Vierteln des Käses, Maiskörnern und einem Teelöffel gehacktem Fenchelkraut vermischen. Salzen, pfeffern und alles auf den Fenchel in die Form geben.

Backofen auf 200° vorheizen. Geriebenes Toastbrot ohne Kruste zerbröckeln, mit restlichem Emmentaler vermengen und die Zubereitung auf den Fenchel geben.

Im Ofen zehn Minuten backen, bis die Oberfläche goldgelb ist. Mit den ganz gelassenen Fenchelkrautbüscheln dekorieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 15 Minuten

Garzeit: 25 Minuten

1.10 Karamell-Fenchel

750 g Fenchelknollen, möglichst kleine	1/2 TL Salz,
3 EL Butter,	1/8 l Weißwein, trocken
1 EL Zucker,	

Die Knollen putzen, halbieren, Wurzelansatz wegschneiden. Keimblättchen beiseite legen. Die Knollen waschen. Die Butter schmelzen, den Zucker begeben, auf kleinem Feuer karamellisieren. Die Fenchelknollen begeben. Einige Minuten in der Karamell-Masse wenden, damit sich diese um das Gemüse legt. Hellbraun werden lassen. Mit dem Wein ablöschen. Zugedeckt 25 Minuten dünsten. Vor dem Servieren mit fein gehackten Fenchelblättchen bestreuen.

1.11 Marinierter Fenchel

6 Fenchel	1/2 TL Salz
Olivenöl	2-3 EL Weißweinessig
1 dl Wasser	1 EL Fenchelsamen
3 EL Pernod	

Fenchel rüsten, etwas Fenchelkraut daran lassen. Fenchel mitsamt dem Strunk längs halbieren. In einer weiten Pfanne in warmem Olivenöl andämpfen. Mit Wasser und Pernod ablöschen. Salz beifügen. Zugedeckt ca. 15 Min. knapp weich garen. Leicht abkühlen, Weißweinessig darüberträufeln, auf einer Platte anrichten. Fenchelsamen ohne Fett rösten, darüberstreuen. (siehe Rezept Kalbskotelett-Braten)

Mengenangabe: 12 Personen

2 Brot, Aufstrich

2.1 Korbbrot mit Fenchel

400 g Roggenvollkornmehl
350 g Weizenvollkornmehl
1 Würfel frische Hefe
2 EL Zucker
1 TL Fenchelsamen

3 TL Salz
75-80 g flüssiger Sauerteig
Außerdem
etwas Fett fürs Backblech

Die Hefe zerbröckeln und mit dem Zucker und etwa 2 Esslöffeln lauwarmem Wasser verrühren. Fenchelsamen im Mörser zerstoßen oder mit einem Messer fein hacken. Beide Mehlsorten, Fenchel und Salz in einer großen Schüssel vermischen. Die aufgelöste Hefe, den Sauerteig und etwa 500 ml lauwarmes Wasser zugeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Mindestens 10 Minuten kneten und schlagen, damit der Teig schön luftig wird. Zugedeckt an einem warmen Platz etwa 45 Minuten gehen lassen (Gehprobe). Teig nochmals kräftig durchkneten. Zwei gleich große Kugeln formen und in bemehlte Teigkörbe legen. Mit einem Tuch bedecken und 1 bis 1 1/2 Stunden gehen lassen. Der Teig soll dabei sein Volumen um etwa ein Drittel vergrößern. Den Backofen auf 230 Grad vorheizen. Ein feuerfestes Gefäß mit kaltem Wasser auf den Boden des Backofens stellen. Die Teigkugeln vorsichtig auf ein leicht gefettetes Backblech stürzen. Im vorgeheizten Backofen bei 230 Grad 10 Minuten backen. Die Temperatur auf 210 Grad reduzieren und 40 bis 50 Minuten weiterbacken. (Klopfprobe) Den Backofen ausschalten. Die Brote noch 5 Minuten im geöffneten Backofen stehen lassen, erst dann vom Blech nehmen.

3 Dessert, Süßspeisen

3.1 Fencheleis

2 klein. Fenchelknollen,
2 Beutel Fencheltee,
3 Eier,

3 EL Puderzucker,
1/4 l Sahne,
2 EL Anisschnaps (Pernot oder Ricard)

Den Fenchel in Viertel schneiden und in Fencheltee ganz weich kochen. Das Gemüse pürieren und abkühlen lassen.

Die Eier trennen. Das Eigelb mit dem Zucker gut verrühren und unter das Püree mischen. Das Eiweiß steif schlagen und unter die Fenchelmischung heben. In Portionsschalen abfüllen und über Nacht kalt stellen.

Sahne schlagen, mit Vanillezucker süßen und mit dem Schnaps verfeinern. Die Sahne auf das Fencheleis spritzen.

4 Eierspeisen

4.1 Fenchelfrittata mit Ricotta Frittata di finocchio

2 Fenchelknollen, à ca. 600 g	Muskatnuss, frisch gerieben
4 EL Olivenöl	250 g Ricotta oder Magerquark!
2 EL Pinienkerne	4 Eier
Salz	1 EL Parmesan, frisch gerieben
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	

Den Fenchel waschen. Das Grün entfernen, hacken und beiseite stellen. Die Knollen halbieren und quer in schmale Streifen schneiden. 1 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel darin in 4-6 Min. bissfest garen. Die Pinienkerne hinzufügen und den Fenchel mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Den Ricotta durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Die Eier und den Parmesan hinzufügen und alles gut durchrühren.

Den Fenchel, die Pinienkerne und das Fenchelgrün unter die Quark-Eier-Masse heben. Das restliche Olivenöl in einer beschichteten Pfanne (24 cm Durchm.) erhitzen. Die Masse einfüllen und etwa 5 Min. backen. Die Frittata auf einen großen flachen Teller stürzen und wieder in die Pfanne gleiten lassen. Die Unterseite in etwa 5 Min. goldgelb backen.

Mengenangabe: 4 Portionen

5 Eingemachtes, Eingelegtes

5.1 Fenchel-Sanddorn-Relish

1 unbehandelte Orange	1 Bd. Dill
Zitronenpfeffer	1 EL Fenchelsaat
Salz	250 ml Sanddornsafte (Vollfrucht, Reformhaus)
300 g brauner Zucker (ersatzweise weißer Zucker)	300 g Zwiebeln
100-150 ml Apfelessig	1 kg Fenchel

Die Zutaten wurden für 5 Gläser à 250 ml berechnet (Obst/Gemüse vorbereitet gewogen). Fenchel putzen und in feine Streifen hobeln, Fenchelgrün hacken. Zwiebeln schälen und hacken. Orangenschale fein abreiben, Saft auspressen. Vorbereitete Zutaten mit Sanddornsafte, Fenchelsaat und 300 ml Wasser zum Kochen bringen und ca. 15 Minuten weich garen. Dillspitzen abzupfen. Mit 100 ml Essig, Zucker, 20 g Salz und Zitronenpfeffer zufügen und ca. 45 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen, bis das Relish eindickt. Zum Ende der Kochzeit Hitze erhöhen und unter Rühren kochen, damit die Flüssigkeit verdampft. Mit Salz, Pfeffer und eventuell mehr Essig abschmecken. Relish sofort randvoll in heiß ausgespülte Twist-off-Gläser füllen und fest verschließen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 120

5.2 Süß-saurer Fenchel

4 Fenchel mit dem Kraut (ca. 1 kg), Kraut beiseite gestellt	5 dl Weißweinessig
Wasser, siedend	400 g Zucker
	1/2 TL Salz

Fenchel in ca. 3 mm dicke Scheiben hobeln. Kraut leicht zerzupfen. Fenchel portionenweise je ca. 2 Min. blanchieren. 2 dl Blanchierwasser beiseite stellen. Fenchel herausnehmen, kalt abspülen, abtropfen, zusammen mit dem Kraut in die sauberen, heiß ausgespülten Gläser füllen. Beiseite gestelltes Blanchierwasser, Essig, Zucker und Salz in eine Pfanne geben, aufkochen, rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Siedend heiß bis knapp unter den Rand in die Gläser füllen, sofort verschließen. Haltbarkeit: kühl und dunkel ca. 6 Monate. Einmal geöffnet, das Glas im Kühlschrank aufbewahren, den Fenchel rasch konsumieren. Passt zu: Fisch und Geflügel.

Mengenangabe: 2 Einmachgläser von je ca. 7 dl

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Pro 100 g: 90 kcal / 377 kJ; E 1 g, F 0 g, KH 21 g

6 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

6.1 Fenchel-Gratin

750 g Fenchelknollen	500 g Tomaten
1/4 l Gemüsebrühe	Salz
250 g Zwiebeln	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
30 g Holland-Butter	200 g Pikantje van Gouda

Von den Fenchelknollen das Grün abschneiden und beiseite stellen. Knollen waschen, putzen und längs in Scheiben schneiden. In der Gemüsebrühe 5 Minuten kochen, dann gründlich abtropfen lassen.

Zwiebeln schälen, würfeln und in der Butter glasig werden lassen. Tomaten überbrühen, häuten, in Scheiben schneiden, dabei von den Stängelansätzen befreien. Zu den Zwiebeln geben und 10 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Käse reiben. Tomaten-Zwiebel-Mischung in eine flache feuerfeste Form geben. Fenchelscheiben darauf verteilen und mit Käse bestreuen. Bei 200°C im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten überbacken. Fenchelgrün abspülen, trockentupfen und hacken. Das fertige Gratin damit bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

6.2 Fenchelaufbau mit Mandeln

800 g Fenchel	2 EL Mandeln gemahlene
Salz	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
etwas Weißweinessig	1 EL abgeriebene Schale einer unbehandel-
1 Zwiebel große	ten Zitrone
2 EL Butter	1 Prise(n) Koriander gemahlener
2 EL Tomatenmark	250 g Sahnequark
300 g Kalbsbrät	2 Eier
300 g Rinderhackfleisch	2.5 EL Milch
4 EL Semmelbrösel	

1. Den Fenchel putzen, waschen, die grünen Blättchen abschneiden und beiseite legen. Die Fenchelknollen achteln und in Salzwasser mit etwas Weißweinessig etwa 8 Minuten garen. In einem Sieb gut abtropfen lassen.

2. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Etwa 1 El. von der Butter erhitzen und die Zwiebel darin dünsten. Das Tomatenmark unterrühren. Die Mischung in eine Schüssel geben. Das Kalbsbrät, das Rinderhackfleisch, die Semmelbrösel und die Hälfte der Mandeln

unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, der Zitronenschale und dem Koriander kräftig würzen. Das Fenchelgrün fein hacken und zwei Drittel davon untermischen. Den Backofen auf 200° vorheizen.

3. Den Sahnequark mit den Eiern und der Milch verquirlen, salzen und pfeffern, eine feuerfeste Form mit der restlichen Butter ausfetten, mit dem Fenchel auslegen und mit dem Fleisch bedecken. Mit der Eiermischung begießen. Die restlichen Mandeln darüber streuen.

4. Im Backofen (Mitte) in etwa 40 Minuten backen. Mit dem restlichen Fenchelgrün bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

3400 kJ

6.3 Fenchelgratin

6 Fenchel (1 - 1 1/2 kg)

1 Dos. Maiskörner

2 Tomaten

Guß

3 Eier

1 B. Sahne

50 g schwarze Oliven

Salz

Pfeffer

100 g Feta-Käse

Fenchel halbieren, mit 1 Tasse Salzwasser 12 - 15 Minuten (im Schnellkochtopf 5 Minuten) garen. Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Oliven ohne Stein kleinschneiden. Eier und Sahne mit dem Handrührgerät verquirlen, Oliven untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Fenchel in eine gefettete Auflauf- oder Gratinform legen. Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, abziehen, entkernen und kleinschneiden, zusammen mit dem Mais über den Fenchel verteilen. Die Eier-Sahne darüber gießen. Feta in Würfel geschnitten obenauf legen. Im Backofen gratinieren.

Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v.u. 170 - 190°, Umluftbackofen 35 - 40 Min, Dazu schmecken Pellkartoffeln. Tip: Statt Feta Mozzarella verwenden. 72 g Eiweiß, 86 g Fett, 164 g Kohlenhydrate, 7785kJ, 1859 kcal.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 70 Minuten

6.4 Fenchelgratin

1 groß. Fenchelknolle	1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel	etwas Butter
1 Prise Muskat	Pfeffer
1 Messerspitze Thymian	Salz
2 Brötchen vom Vortag	<i>Für die Soße:</i>
100 g gewürfelter Schinken	1/8 l Schlagsahne
3 Eier	2 Eigelb
1/4 l Milch	2 EL Reibkäse
Cayennepfeffer	

Von der Fenchelknolle die äußere grobe Schale entfernen und sie von der Wurzel her sehr feine Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten blanchieren, danach in sehr kaltem Wasser abkühlen und gut abtropfen lassen.

Die Gratinform mit der Knoblauchzehe ausreiben. Die Zwiebel und den Schinken feinhacken, in Butter anschwitzen, und in der gebutterten Form verteilen. Die Fenchelscheiben dachziegelartig in der Form verteilen.

Die Brötchen ebenso in dünne Scheiben schneiden und auch verteilen.

Die Eier mit der Milch verquirlen, mit Salz, Muskat, Thymian und Cayennepfeffer würzen und über die Brötchenscheiben gießen. Bei 225 Grad mit Oberhitze 15 Minuten backen.

Die Schlagsahne mit Ei und Käse vermischen, mit Pfeffer und etwas Muskat würzen und das Gericht damit überziehen. Nochmals eine Minute gratinieren.

6.5 Fenchelgratin

3 Fenchel	<i>Guss</i>
1 Stangensellerie(ca. 400 g)	2 dl Doppelrahm
2 dl Weißwein	1 Knoblauchzehe, gepresst
2 dl Gemüsebouillon	1/4 TL Salz
2 Dillzweiglein	Pfeffer aus der Mühle
1/2 Zitrone, abgeriebene Schale	3 EL geriebener Parmesan
1 EL Zitronensaft	Sonnenblumenkerne, zum Drüberstreuen

Fenchel- und Stangenselleriekraut zur Seite legen. Fenchel halbieren und in Scheiben von ca. 3 mm, Stangensellerie in ca. 2 cm lange Stücke schneiden.

Wein, Bouillon, Dillzweiglein, Zitronenschale und Saft aufkochen, Hitze reduzieren, Gemüse zugeben, köcheln. Vom Feuer nehmen, Gemüse herausnehmen, abtropfen lassen und in eine gefettete Gratinform verteilen. Restliche Flüssigkeit auf ca. 3 El einkochen. Vom Feuer nehmen.

Das zur Seite gelegte Gemüsekraut fein hacken, mit allen Gusszutaten und der eingekochten Flüssigkeit mischen. Über das Gemüse gießen, Sonnenblumenkerne drüberstreuen. Gratинieren: 15-20 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Als Beilage eignet sich dazu Polenta oder Risotto.

6.6 Fenchelgratin

6 Fenchel (1-1 1/2 kg)	2 1/2 dl Halbrahm
1 Maiskolben, Körner weggeschnitten	50 g schwarze Oliven, entsteint, klein gewürfelt
2 Tomaten, geschält, entkernt, klein gewürfelt	1/2 TL Salz
<i>GUSS</i>	Pfeffer aus der Mühle
3 Eier	100 g Feta, kleingewürfelt

Vorbereiten: Fenchel ca. 5 Minuten im Dampfkochtopf, Maiskörner im Dämpfkorbchen ca. 10 Minuten knapp weich garen.

Guss: Eier und Rahm verrühren, Oliven daruntermischen, würzen.

Zubereiten: Fenchel halbieren, in eine gefettete ofenfeste Form legen. Mais und Tomaten darüber verteilen, Guss darübergießen. Feta daraufgeben.

Gratinieren: ca. 40 Minuten in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

Dazu passt: Gschwelli.

Tipp: Statt Feta Mozzarella verwenden.

Das September-Menu der vegetarische Küche Tomatensuppe * * * Fenchelgratin * * * Traubengelee

Mengenangabe: 4 Personen

6.7 Fenchelgratin alla Fontina

5 Fenchel evtl. mehr, je nach Größe	Fenchelkraut, gehackt
1 EL Margarine	2 dl Bouillon, evtl. mehr
50 g Speck- oder Schinkenwürfel	100 g Fontina oder Raclettekäse
1/2 Zwiebel, gehackt	Paprika
	Petersilie, fein gehackt

Fenchel rüsten, waschen, der Länge nach in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Gratinplatte mit der Margarine ausstreichen, Speckwürfel, gehackte Zwiebel und Fenchelkraut in die Form streuen. Die Fenchelscheiben, eng aneinander gereiht, einschichten. Knapp mit Bouillon bedecken und mit Folie zudecken. Falls zum Geschirr ein Deckel vorhanden ist, diesen zusätzlich drauflegen, damit kein Dampf entweichen kann. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad etwa 50 Minuten dämpfen. Ab und zu kontrollieren, ob noch genügend Flüssigkeit vorhanden ist. Ist das Gemüse weich, Folie entfernen, den in Scheiben geschnittenen Käse zwischen die Fenchelscheiben legen und im Ofen schmelzen lassen (Form oben einschieben). Vor dem Servieren mit Paprika und Petersilie bestreuen.

6.8 Fenchelgratin Surprise

4 Scheib. Vollkorntoastbrot, diagonal halbiert	1 EL Zitronensaft
4 mittelgroße Fenchel	2 EL gehackte Kräuter, z. B. Petersilie, Dill und geschnittener Schnittlauch
2 dl Gemüsebouillon	1 TL Streuwürze
<i>Kräuterbutter</i>	Pfeffer aus der Mühle
75 g Margarine oder Butter, weich	4 geräucherte Forellen- oder Felchenfilets

Den Ofen auf 220 Grad vorheizen und dabei gleichzeitig die Brotscheiben zum leichten Toasten auf einem Blech in der Mitte einschieben. Sobald diese hellbraun sind, herausnehmen.

Die Fenchel der Länge nach in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden, in eine Pfanne schichten und die Bouillon dazugießen. Ohne umzurühren ca. 12 Minuten auf mittlerem Feuer knapp weich kochen.

Für die Kräuterbutter alle Zutaten mischen, die Hälfte auf die Toasts streichen. Dann die Fenchelscheiben in eine gefettete Gratinform füllen, Forellenfilets drauflegen und Bouillon drübergießen, restliche Kräuterbutter darüber verteilen. Die Toasts auflegen, die Form für ca. 5 Minuten in die Mitte des heißen Ofens stellen, bis die Kräuterbutter geschmolzen ist und die Zutaten heiß sind.

6.9 Fenchelgratiné

4 Fenchelknollen	8 Scheib. Parmaschinken
8 Strauchtomaten	4 EL Pinienkerne
1 Rolle Steak & Grillbutter	100 g geriebener Parmesankäse

Fenchelknollen halbieren und in kochendem Wasser etwa 10 Minuten garen. Tomaten überbrühen, abziehen und in Viertel schneiden. Fenchel herausnehmen, Fenchelgrün entfernen und Fenchel ebenfalls in Viertel schneiden. Vier kleine Auflaufformen mit der Grillbutter einfetten, Fenchel und Tomaten abwechselnd hineinlegen. Parmaschinken aufrollen, in etwa 1 cm breite Röllchen schneiden und diese zwischen Fenchel und Tomaten setzen. Restliche Grillbutter in Scheiben schneiden, auf dem Gemüse verteilen und Pinienkerne und Parmesan darüber streuen. Aufläufe im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten bei 175 °C überbacken. Nach Wunsch mit Fenchelgrün bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Eine Portion enthält: 490 kcal / 2051 kJ

6.10 Gratiniertes Fenchel mit Putenbrust

4 Fenchelknollen mit Grün	2 EL Semmelbrösel
100 ml Olivenöl	2 EL geriebener Parmesan
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle	2 Putenbrustfilets von je etwa 250 g
2 EL gehackte Petersilie	

Die Fenchelknollen putzen, das Grün entfernen und beiseite stellen. Knollen halbieren und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. In 2 EL Olivenöl auf beiden Seiten 10 Minuten bräunen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann dachziegelartig in eine feuerfeste Form schichten. Petersilie, Semmelbrösel und Parmesan mischen, über den Fenchel geben und mit 4 EL Öl beträufeln. Im 175 Grad heißen Ofen (Gas: Stufe 2) 20 Minuten überbacken. Die Putenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen und im restlichen Öl auf beiden Seiten etwa 8 Minuten braten. Aus der Pfanne heben, kurz ruhen lassen und anschließend in dünne Scheiben aufschneiden. Das Fenchelgratin portionsweise mit dem Fleisch anrichten und mit Fenchelgrün garnieren.

6.11 Kalbfleisch-Fenchel-Topf

1 kg mageres Kalbfleisch (in Würfeln)	Pfeffer aus der Mühle
1 Zwiebel	einige gehackte Estragonblätter
2 EL Öl	1/8 l Fleischbrühe
1/2 l Wasser	1/8 l Weißwein
400 g Möhren in Scheiben	200 g Vollkornbandnudeln
1 kg Fenchel in Ringen	200 g Steinpilze in Scheiben
2 St. Lauch in Ringen	1 Bd. Basilikum
Salz	

Fleisch und gehackte Zwiebel in heißem Öl auf 3 oder Automatik-Kochplatte 8-9 anbraten, heißes Wasser angießen und alles zugedeckt 45 Min. auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 kochen. Gemüse, Gewürze, Estragon, Fleischbrühe und Weißwein dazugeben und weitere 30 Min. garen. Nudeln dazugeben und 15 Min. garen. In den letzten 5 Min. die Pilze hinzufügen. Den Suppentopf kräftig abschmecken und mit gehacktem Basilikum bestreut servieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

6.12 Kartoffel-Fisch-Auflauf

750 g Kartoffeln	Pfeffer
Salz	Muskatnuss
100 ml Milch	2 EL Senf, mittelscharf
20 g Butter oder Margarine	30 g Kapern

600 g Fenchel	1 Eigelb
2 EL Öl	1/2 Bd. Dill
2 EL Zitronensaft	1 Zitrone
500 g Rotbarschfilet	

Kartoffeln schälen und waschen. Dann in Würfel schneiden und in Salzwasser garen.

Die Milch erhitzen. Die Kartoffeln abgießen und mit der heißen Milch zerstampfen. Butter oder Margarine unterrühren und mit Salz, Pfeffer und geriebenem Muskat würzen. Senf und klein gehackte Kapern unterrühren.

Fenchel putzen, vierteln, in dünne Streifen schneiden und im heißen Öl mit 100 ml Wasser 5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und 1-2 TL Zitronensaft würzen. Den Fenchel mit Gemüsesud in eine flache Auflaufform geben.

Den Fisch halbieren und mit Salz, Pfeffer und 2 TL Zitronensaft würzen und auf den Fenchel legen.

Kartoffelpüree in einen Spritzbeutel ohne Tülle oder mit großer Sterntülle füllen und auf den Fisch spritzen.

Das Eigelb mit 1 TL Wasser verquirlen und auf das Püree streichen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben und überbacken. Dill von den Stielen zupfen und grob hacken. Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Den Kartoffel-Fisch-Auflauf damit garnieren.

Backofen: Strom 180°C, Gas Stufe 2-3 (180°C), Umluft 160°C

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Garzeit: 20-25 Minuten

6.13 *Minestrone Cellentani*

1 Zwiebel	1 l Wasser
2 Kartoffeln	2 Würfel Klare Suppe mit Suppengrün
1 Fenchelknolle	100 g Nudeln (z. B. Cellentani)
150 g grüne Bohnen	12 Cocktailtomaten
1 Möhre	1/2 Bd. Basilikum
50 g Frühstücksspeck	4 TL geriebener Parmesankäse
2 EL Olivenöl	

Zwiebel, Kartoffeln und Fenchelknolle in Würfel schneiden. Bohnen klein und Möhre in Scheiben schneiden. Frühstücksspeck in Würfel schneiden. Öl erhitzen, Speck darin anbraten. Gemüse dazugeben und etwa 5 Minuten dünsten. Wasser angießen und ankochen. Suppenwürfel darin auflösen und 10 Minuten fortkochen. Nudeln hinzufügen und weitere 5 Minuten kochen. Cocktailtomaten in Viertel schneiden, in die Suppe geben und kurz erhitzen. Basilikum in Streifen schneiden und über die Suppe geben. Parmesan getrennt dazu reichen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Eine Portion enthält: 377 kcal / 1579 kJ

6.14 Nudelaufbau mit Fenchel

1 l Wasser	1 Bd. Petersilie
1 TL Salz	1/4 l Milch
1 TL Öl	5 Eier
250 g Rigatoni oder in Stücke gebrochene Makkaroni	100 g geriebener Greyerzer Käse
500 g Fenchelknollen	Pfeffer
2 Zwiebeln	Salz
200 g Parma- oder Katenschinken in dünnen Scheiben	Muskat
	Piment
	50 g geriebener Greyerzer Käse

Wasser mit Salz und Öl ankochen, Nudeln hineingeben, umrühren, 10 bis 12 Minuten quellen lassen und abgießen.

Fenchelknollen grob raspeln, Zwiebeln in feine Würfel und Schinken in feine Streifen schneiden. Petersilie hacken. Nudeln, Fenchel, Zwiebeln mit Schinken und Petersilie abwechselnd in eine gefettete Auflaufform schichten.

Milch mit Eiern, Käse und Gewürzen verquirlen und über den Auflauf gießen.

Mit Käse bestreuen und Form in den kalten Backofen setzen. E: Mitte. T: 200 °C / 45 bis 50 Minuten, 10 Minuten O.

6.15 Pouletgratin mit Fenchel

2 Fenchel (ca. 650 g)	1.8 dl Saucen-Halbrahm
420 g Schupfnudeln	2 Eier
2 Pouletbrüstli (je ca. 150 g), längs halbiert	1/2 TL Salz
1/2 Bd. glattblättrige Petersilie	wenig Pfeffer
	60 g geriebener Gruyère

Fenchel direkt in eine gefettete, ofenfeste Form von ca. 2 Litern hobeln (ca. 2 mm dick), Schupfnudeln und Poulet darauf verteilen. Petersilie fein schneiden. Für den Guss Saucen-Halbrahm mit Eiern und Petersilie verrühren, würzen, darübergießen. Käse darüberstreuen, ca. 20 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens (Heißluft) gratinieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit 10 Minuten plus 20 Minuten gratinieren

pro Person: 471 kcal / 1997 kJ; E 34 g, F 20 g, KH 39 g

6.16 Reisaufglauf mit Fenchel und Tomaten

250 g Langkorn-Naturreis	1 TL Fenchelkörner
1 Blatt Lorbeer	1 TL Korianderkörner
1 EL Gemüsebrühe gekörnte	140 g Greyerzer
600 g Fenchel	0.5 TL Paprikapulver, rosenscharf
140 g Zwiebeln	600 g Fleischtomaten reife, aromatische
2 Knoblauchzehen	35 g Butter
2 EL Olivenöl, kaltgepreßt	ungehärtetes Kokosfett Für die Form:
Meersalz	

1. Den Reis in einem Sieb abspülen, dann in 1/2 l Wasser 8 - 12 Stunden einweichen.
2. Dann das Lorbeerblatt hinzufügen, und den Reis bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten kochen. Die gekörnte Brühe unterrühren, und den Reis auf der ausgeschalteten Kochstelle etwa 10 Minuten nachquellen lassen, bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist. Dann das Lorbeerblatt herausnehmen.
3. Inzwischen den Fenchel waschen. Die Stengel kürzen, harte Fäden auf der Außenseite abziehen. Die Knollen längs halbieren und quer in Streifen schneiden. Die Zwiebeln grob würfeln. Den Knoblauch fein hacken.
4. Das Öl mit 4 Esslöffeln Wasser in einem breiten Topf erhitzen. Die Zwiebeln, den Knoblauch und den Fenchel hineingeben. Das Gemüse salzen und zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 10 Minuten bißfest dünsten.
5. Inzwischen das Fenchelgrün hacken (einige Zweige zum Garnieren zurücklassen). Die Fenchel- und die Korianderkörner grob mahlen oder im Mörser zerstoßen. Den Käse fein raspeln.
6. Den Reis, das Fenchelgrün, die Hälfte des Käses, die zerkleinerten Gewürze und das Paprikapulver unter das Gemüse mischen. Das Gemüse abschmecken. Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine Auflaufform mit Kokosfett austreichen.
7. Die Tomaten waschen, halbieren, dabei die Stielansätze entfernen. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Den Fenchelreis abwechselnd mit den Tomaten in die vorbereitete Form füllen. Einige Tomatenscheiben als Garnierung darauf legen. Den restlichen Käse darüber streuen, und den Auflauf mit hauchdünnen Butterscheibchen belegen.
8. Den Auflauf im Backofen (oben) etwa 15 Minuten überbacken, bis er goldgelb ist. Den Auflauf mit dem Fenchelgrün garniert servieren.
Dazu schmeckt Eichblattsalat mit Staudensellerie.

Mengenangabe: 4 Portionen**Quellzeit** 720 Minuten**Zubereitungszeit** 75 Minuten

1600 kJ

6.17 Sizilianischer Fenchel-Aufglauf

1.2 kg Fenchelknollen	2 Zweige Thymian
Salz	2 Zweige Basilikum
4-6 EL Mehl	Fett für die Form
8 EL Olivenöl	Pfeffer
250 g Mozzarella	150 g geriebener Parmesan
1 groß. Dose geschälte Tomaten (800 g)	Fenchelgrün zum Garnieren
2 Zweige Oregano	

Fenchel putzen, waschen, in Scheiben teilen salzen. Im Mehl wenden, dann auf jeder Seite 5 Min. im Öl braten. Das Grün hacken.

Mozzarella in Scheiben schneiden. Ofen auf 225 Grad vorheizen. Tomaten mit Saft 5 Min. einkochen. Die Kräuter abbrausen, trockenschütteln, Blättchen fein hacken.

Hälfte des Fenchels in eine gefettete Form legen, mit der Hälfte des Mozzarellas bedecken, mit Salz, Pfeffer, Fenchelgrün, Kräutern würzen, mit 1 /3 des Parmesans bestreuen. Vorgang wiederholen. Soße abschmecken, darüber gießen, mit restlichem Parmesan bestreuen 25 Min. im Ofen garen. Mit Fenchelgrün garnieren

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Min.

Garen ca. 30 Min.

pro Person: 560 kcal; E 27 g, F 47 g, KH 7 g

6.18 Überbackene Fenchel-Schinken-Rolle

4 Scheib. gekochter Schinken	125 ml trockener Weißwein
2 EL Sonnenblumenkerne	40 g Butter
1/2 TL gemahlener Kümmel	zum Anbraten und Ausstreichen der Auflaufform
250 g Münsterkäse (2 kleine Laibe)	Pfeffer
5 EL Balsam-Essig	Salz
5 mittelgroße reife Tomaten	ca. 750 g Fenchelknollen (ca. 3 Knollen)
125 ml Apfelsaft	

Fenchelknollen säubern, Stängel und Wurzelansatz abtrennen und Knollen in dünne Streifen schneiden. Das Fenchelgrün fein hacken. In einem Topf die Streifen in Butter anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Weißwein und Apfelsaft ablöschen. Ohne Deckel etwa 10 Minuten dünsten und die Flüssigkeit fast ganz einkochen lassen. Schinkenscheiben auf Arbeitsbrett ausbreiten, Fenchelstreifen und Fenchelgrün darauf verteilen und aufrollen. Eine feuerfeste Auflaufform mit Butter ausstreichen und die Schinkenrollen in die Form legen. Mit Würfeln der gehäuteten und entkernten Tomaten umlegen, mit Salz, Pfeffer und Balsam-Essig würzen und mit Scheiben vom Münsterkäse belegen. Mit gemahlenem Kümmel und Sonnenblumenkernen bestreuen und im Backofen bei Oberhitze bei 180 °C überbacken, bis der Käse schmilzt. Dazu passt: Weißbrot

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

405 kcal / 1697 kJ

7 Fischgerichte, Meeresfrüchte

7.1 Bio-Lachs mit Fenchel-Clementinen-Salat *Salmone con insalata di finocchio e clementina*

2 Bio-Lachsfilets	1 Zitrone, in Spalten geschnitten
1 EL Olivenöl	<i>für das Salatdressing</i>
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	(ergibt das Doppelte der nötigen Menge!)
2 Fenchelknollen mit Fenchelgrün	1 EL natives Olivenöl Extra
3 Clementinen	2 TL Ganzkorn-Senf
10 g Haselnüsse, grob gehackt	2 TL Akazienhonig
	2 TL Rotweinessig

Ofen auf 200 °C (Gasherd Stufe 6) vorheizen. Die Haselnüsse auf einem Backblech rösten, bis sie dunkel werden. Die Fenchelknollen waschen, halbieren und die harten Außenschichten entfernen. Den Fenchel mit Gemüsehobel oder scharfem Messer in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Clementinen auf einem Teller schälen, um den Saft aufzufangen, dann mit einem Sägemesser quer halbieren und längs in Scheiben schneiden. Die Clementinenscheiben und den Saft zum Fenchel geben. Mit den Haselnüssen bestreuen. Die Zutaten für das Dressing vermischen und den Salat damit anmachen. Eine Grillpfanne erhitzen. Den Lachs mit Öl einreiben, salzen und pfeffern. Lachsfilets mit der Haut nach unten in die heiße Pfanne legen. 3 Minuten braten, mit dem Pfannenwender, noch immer Haut zuunterst, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech heben. Für 6 bis 8 Minuten in den Ofen schieben. Den Lachs mit einer Zitronenspalte und dem Fenchel-Clementinen-Salat in einer extra Schale servieren.

Mengenangabe: 2 PERSONEN

Zubereitung 20 Minuten

Kochzeit 20 Minuten

7.2 Dorade mit Kartoffeln aus dem Ofen

600 g fest kochende Kartoffeln	1 TL Szechuanpfeffer (grob gemahlen)
1 Fenchelknolle (250 g)	Salz
150 g Staudensellerie	1 unbehandelte Limette
100 g Zwiebeln	2 Zweige Rosmarin
1 unbehandelte Orange	2 Doraden à 450 g, küchenfertig
100 ml trockener Wermut	120 g Kirschtomaten
4 EL Olivenöl	grobes Meersalz

Kartoffeln mit Schale unter fließendem Wasser gründlich bürsten und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Fenchel putzen, den Strunk keilförmig herausschneiden; Fenchelgrün in kaltem Wasser beiseite stellen. Fenchel in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Staudensellerie putzen, entfädeln, waschen und in 4 cm lange Stücke schneiden. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Orangenschale mit einem Sparschäler dünn schälen, die weiße Innenhaut entfernen. Orange auspressen.

In einer Schüssel Orangensaft und -schale mit Wermut, Öl und Szechuanpfeffer verrühren. Kartoffeln und Fenchel unterheben und mit Salz würzen.

Kartoffeln, Gemüse und Marinade auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 220° C (Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 10 Minuten braten.

Limette in 6 dünne Scheiben schneiden, Rosmarin grob zerschneiden. Dorade mit Limettenscheiben und Rosmarin füllen, Doraden rundherum mit Salz würzen und auf das Gemüse geben. Den Sellerie ebenfalls dazugeben und 15-20 Minuten weitergaren. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Tomaten zugeben. Das Blech aus dem Ofen nehmen, die Doraden mit Meersalz und Fenchelgrün bestreuen und auf Tellern anrichten.

Getränkertipp: ein leichter Rotwein, wir empfehlen einen 2003er Essenheimer Teufelspfad, Schwarzriesling, Weingut Braunewell

Mengenangabe: 2 Portionen

7.3 Dorschfilet an Fenchel

600 g Dorschfilet

100 ml Olivenöl

1 Fenchelknolle

2 EL Sahne

2 EL Weißweinessig

1 Kopf römischer Blattsalat

1/2 Zitrone, Saft von

Salz

Pfeffer

In einer Pfanne 500 ml Wasser mit dem Essig aufkochen. Hitze auf ein Minimum reduzieren und den Dorsch fünf Minuten pochieren. Vom Herd nehmen und den Fisch im Kochwasser erkalten lassen.

Äußere Blätter des Fenchels entfernen, Fenchel waschen und abtrocknen. In dünne Scheiben schneiden. In einer Kasserolle Sahne erhitzen, Fenchelscheiben zugeben und 15 Minuten garen. Dann Fenchel und Sahne im Mixer pürieren.

Soße in eine Schüssel geben und langsam Öl zugießen. Salzen, pfeffern und Zitronensaft zugeben. Fischfilets pellen und die Filets hacken. A Salatblätter vorsichtig waschen und abtrocknen, dann in Streifen schneiden. Salatstreifen auf vier Teller verteilen, Dorsch darauf anrichten und mit der Soße begießen. Sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 10 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

7.4 Fenchel-Lachs

1 gelbe Paprikaschote	1 EL Kräuter der Provence
1 Zucchini	3 EL Öl
2 rote Zwiebeln	3 EL Zitronensaft
4 Knoblauchzehen	250 ml Brühe
400 g Kirschtomaten	4 Lachsfilets (à ca. 150 g)
Salz, Pfeffer	2 TL Fenchelsamen

Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Paprika halbieren, entkernen und abbrausen. Zucchini waschen und putzen. Paprika in Stücke, Zucchini in Scheiben schneiden. Zwiebeln, Knoblauch abziehen, Zwiebel in Spalten schneiden, Knoblauch hacken. Die Kirschtomaten waschen. Alles in eine gefettete Auflaufform geben, mit Salz, Pfeffer, Kräutern der Provence würzen. Mit Öl und 1 EL Zitronensaft beträufeln, Brühe angießen. Gemüse ca. 10 Min. schmoren lassen.

Fisch abbrausen, trocken tupfen und mit übrigem Zitronensaft beträufeln. Filets salzen, pfeffern und mit je 1/2 TL Fenchel bestreuen. Lachsfilets auf das Gemüse geben, weitere 20 Min. garen.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 30 Min.

Vorbereiten ca. 30 Min.

pro Person ca.: 330 kcal; E 33 g, F 19 g, KH 6 g

7.5 Fenchel-Muscheln

4 EL Olivenöl	100 ml Sherry fino
2 groß. Zwiebeln, in dünne Ringe geschnitten	400 g Tomaten aus der Dose
1 Fenchelknolle, in dünne Scheiben geschnitten	1 Prise Zucker
2 groß. Knoblauchzehen, fein gehackt	Salz, Pfeffer
350 ml trockener Weißwein	2 kg Miesmuscheln
	1 Hand fein gehackte Petersilie
	Brot, zum Tunken

Das Öl in einem großen, gusseisernen Topf oder Suppentopf auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln und Fenchel zugeben und 3 Minuten unter Rühren braten. Den Knoblauch zugeben und weitere 2 Minuten braten, bis Zwiebeln und Fenchel glasig sind, nicht bräunen.

Wein und Sherry zugießen und auf die Hälfte einkochen. Die Tomaten samt Saft zugeben und unter Rühren aufkochen. Den Zucker sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack zugeben. Die Hitze reduzieren und 5 Minuten ohne Deckel köcheln lassen.

Inzwischen die Muscheln vorbereiten, entbarten und schmutzige Schalen reinigen. Geöffnete Muscheln, die sich beim Antippen nicht schließen und solche mit beschädigten

Schalen wegwerfen.

Die Hitze reduzieren. Die Muscheln in den Topf geben, abdecken und auf ganz niedriger Stufe 4 Minuten köcheln lassen; öfters durchschütteln. Nicht geöffnete Muscheln wegwerfen. Auf 4 Schalen oder tiefe Teller verteilen. Den Topf wieder abdecken und 1 weitere Minute köcheln lassen.

Die Petersilie in den Topfinhalt geben. Abschmecken und eventuell nachwürzen. Den Saft über die Muscheln geben und sofort mit viel Brot zum Aufnehmen der Flüssigkeit servieren.

Getränkertipp: 2003er Essenheimer Teufelspfad, Chardonnay, Kabinett, trocken, Weingut Braunewell

Mengenangabe: 4-6 Portionen

7.6 Fenchelfisch

2 groß. Fenchelknollen mit Grün	Salz
30 g Butter	Mehl zum Wenden
2 Tasse(n) Langkornreis	50 g Butter
3 1/2 Tassen Fleischbrühe	200 g Holland-Gouda, mittelalt
4 Fischfilets à 200 g	1 Zitrone
Zitronensaft	

Den Fenchel putzen, waschen, das helle Grün fein hacken und beiseite stellen. Die Knollen fein würfeln. In der Butter dünsten. Den Reis zufügen und mitbraten, bis er glasig ist. Mit der Fleischbrühe ablöschen. Zugedeckt in 20 Minuten ausquellen lassen. Die Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln und salzen. In Mehl wenden. In heißer Butter auf beiden Seiten goldgelb braten. Mit Folie abdecken und warm stellen. Den Reis in einer ausgebutterten Form anrichten. Fisch obenauf legen und mit frisch geriebenem Käse bestreuen. Bei 200 Grad 10 Minuten überbacken. Vor dem Servieren mit Fenchelgrün bestreuen und mit eingeschnittenen Zitronenscheiben garnieren. Tipp: Wenn Sie für die Zubereitung dieses Gerichtes eine ofenfeste Form nehmen, die Plattenhitze verträgt, so sparen Sie einen Arbeitsgang.

7.7 Gebackene Doraden mit Fenchelsoße

4 Doraden à ca. 450 g	200 g Fenchelknolle
Meersalz	2 Schalotten
8 - 12 Lorbeerblätter	40 g Butter
Olivöl	100 ml trockener Weißwein
1 Zitrone	40 ml Noilly Prat
<i>Fenchelsoße</i>	400 ml Fischfond

1 Stängel Thymian	Salz
1/2 TL Fenchelsaat	Pfeffer
100 g Sahne	etwas Zitronensaft
100 ml Milch	

Die küchenfertigen Doraden spülen Lea und Douce innen und außen gründlich ab und reiben sie schön mit Meersalz ein. Jede Dorade schneiden sie auf der Oberseite vier- bis sechsmal ein (je nach Größe des Fisches). In jeden Einschnitt kommt ein Lorbeerblatt. Ein Backblech mit etwas Olivenöl einfetten und die Doraden darauflegen. Sie werden im Backofen bei 200 Grad Umluft 180 Grad etwa 20 - 25 Minuten gebacken.

Zum Schluss beträufelt man sie noch mit feinsten Olivenöl und serviert sie mit frischen Zitronenschnitzen.

Fenchelsoße: Lea und Douce schneiden den Fenchel in feine Scheiben und die Schalotten in feine Würfel. Jetzt kommt die Hälfte der Butter in einen kleinen Topf. Bei milder Hitze schwitzen sie den Fenchel und die Schalotten an und löschen mit dem trockenen Weißwein und Noilly Prat ab. Die Flüssigkeit reduzieren sie bei großer Hitze fast ganz und gießen den Fischfond an. Frischen Thymian und Fenchelsalat hinein, den Fond auf knapp die Hälfte einkochen.

Zum eingekochten Fond Sahne und Milch dazu und weitere fünf Minuten sanft köcheln.

Die fertig gekochte Soße wird durch ein Haarsieb passiert und mit dem Stabmixer aufgeschäumt. Dann die restliche Butter unterziehen und schmelzen lassen. Die Soße wird mit Salz, Pfeffer und ein paar Tropfen Zitronensaft abgeschmeckt und heiß zum Fisch gereicht.

Mengenangabe: 4 Personen

7.8 Geschnetzeltes von zweierlei Forellenfilets mit Fenchel und schwarzen Oliven

1 Bd. Kerbel	1 EL Dill
2 Filets von der Lachsforelle (à 70 g)	1/4 rote Paprikaschote
2 Filets von der Regenbogenforelle (à 70 g)	1/4 grüne Paprikaschote
Jodsalz, Pfeffer	6 schwarze Oliven
1 1/2 EL Butterschmalz	1/4 rote Zwiebel
1/8 l Austernsauce (Fertigprodukt)	1/4 Frühlingszwiebel
1/16 l Weißwein trocken	1/4 Fenchelknolle
1/2 Zitrone, Saft von	2 mittl. Kartoffeln

Die vier Filets vom Lachsfisch in grobe Streifen schneiden und mit etwas Zitronensaft marinieren. Mittelgroße Kartoffeln waschen, gut abbürsten, mit Schale in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden, Oliven entsteinen und halbieren. Frühlingszwiebel säubern, in schräge Stifeln schneiden. Fenchel säubern, in Streifen schneiden, Dill abzupfen und grob hacken. Paprikaschoten entkernen, säubern und in Streifen schneiden. Pfanne mit Butterschmalz erhitzen, Zwiebel, Frühlingszwiebel

und Fenchel anschwanken, Fischstreifen hinzufügen und gut durchschwenken, mit Pfeffer würzen. Oliven dazugeben, mit Austernsauce ablöschen und mit Weißwein aufgießen, etwas reduzieren und den gehackten Dill hineingeben. Pfanne mit Butterschmalz erhitzen, Kartoffelscheiben beidseitig goldbraun braten und mit Jodsatz würzen. Kartoffeln im Kreis auf flachem Teller anrichten, Geschnetztes darauf anhäufeln, mit Sauce überziehen und mit Kerbel und Dillstrauß garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

7.9 Joes de Cabillaud - Kabeljaubäggli mit Fenchel

500 g Kabeljaubäggli, zähe Häutchen entfernt,	1 EL Margarine oder Butter
groß. Bäggli evtl. halbiert	1 Schalotte, fein gehackt
Pfeffer	1 dl Gemüsebouillon
1/2 Zitrone, nur Saft	<i>Sauce</i>
1/2 TL Salz	2 EL Pernod
<i>Gemüsebeilage</i>	2 dl Doppelrahm
2 Fenchel	wenig Streuwürze
	Pfeffer aus der Mühle

(als Vorspeise geeignet und eine preiswerte Delikatesse) Die Kabeljaubäggli mit Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln, ca. 1/2 Stunde zugedeckt im Kühlschrank marinieren.

Für die Beilage die Fenchel rüsten, evtl. Fenchelkraut beiseite legen, das Gemüse waschen, in möglichst dünne Scheiben schneiden. Die Schalotten in der warmen Margarine oder Butter in der Pfanne andämpfen. Die Fenchelscheiben darauflegen, mitdämpfen, die Bouillon dazugeben und die Scheiben knapp gar kochen.

Die Kabeljaubäggli salzen und auf die Fenchelscheiben legen, auf kleinem Feuer zugedeckt ca. 7 Minuten im Dampf garen. Kabeljaubäggli und Fenchel herausnehmen, anrichten und warm stellen. Die vorhandene Flüssigkeit bis auf 2 Esslöffel einkochen, absieben und zurück in die Pfanne geben. Pernod zugeben, kurz köcheln lassen, Rahm und Gewürze beifügen, köcheln, bis die Sauce dicklich geworden ist. Die Bäggli damit überziehen. Mit dem Fenchelkraut oder mit Dill garnieren.

7.10 Kabeljau mit Fenchel

500 g Fenchelknollen	Salz
250 g Zwiebeln	Zucker
3 EL Öl	1/8 l Weißwein
2 Knoblauchzehen	1 Bd. glatte Petersilie

1 rote Pfefferschote	Salz
4 Kabeljaukoteletts (je etwa 200 g)	1 Zitrone

Fenchelgrün hacken und beiseite legen. Fenchelknollen und Zwiebeln längs in schmale Spalten schneiden. Öl erhitzen, Fenchel und Zwiebeln darin andünsten. Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden, dazugeben, mit Salz und Zucker abschmecken. Wein angießen und 10 Minuten dünsten. Petersilie hacken, Pfefferschote entkernen und in dünne Ringe schneiden. Die Hälfte der Petersilie sowie die Pfefferschote über das Gemüse geben. Fisch säubern, salzen und darauflegen. Zitrone in Scheiben schneiden, auf dem Fisch verteilen und 20 Minuten dünsten. Mit restlicher Petersilie und Fenchelgrün bestreut servieren. Beilage: Salzkartoffeln, Tomatensalat.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.11 Lachs mit Fenchel-Anis-Sauce

1 Baby-lachs von 1,2 kg (oder 600-800 g Lachsfilet ohne Haut)	200 ml Fischfond (Glas)
Salz	200 ml trockener Weißwein
weißer Pfeffer	2 EL Creme fraîche
1 groß. Fenchelknolle	2 TL Anissamen
3 Schalotten	600 g tiefgekühlter Blattspinat
2 EL Butter	frisch geriebene Muskatnuss
	Zitronensaft

Baby-lachs abspülen und trockentupfen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Fenchel waschen, putzen, halbieren, in feine Streifen schneiden. Das Grün beiseitelegen. Elektro-Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Schalotten schälen, fein hacken. In einem länglichen Bräter 1 EL Butter erhitzen, Fenchel und Schalotten darin andünsten. Fond, Wein, Creme fraîche und Anissamen einrühren. Lachs darauf legen, mit flüssiger Butter bepinseln, im heißen Ofen (Mitte, Gas: Stufe 3) 20 Minuten dünsten.

Den Spinat garen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft würzen.

Lachs aus dem Bräter heben und zugedeckt warm stellen. Fischsud samt Gemüse fein pürieren und durch ein Sieb in einen kleinen Topf gießen. Die Sauce unter Rühren sämig einkochen lassen, abschmecken.

Den Lachs von Haut und Gräten befreien. Die Fischfilets in Portionsstücke teilen. Mit dem Spinat und der Fenchel-Anis-Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit dem Fenchelgrün garniert servieren.

Dazu: kleine gebratene Pellkartoffeln.

Tipp: Wenn Sie Lachsfilet dünsten: Fenchel in der Flüssigkeit 15 Minuten garen, dann das Filet darauf legen und in etwa 5 Minuten garen.

Mengenangabe: 4 Personen

7.12 Lachssteaks mit Fenchelgemüse

4 Fenchelknollen (600 q)	100 ml Sahne
2 EL Butter	4 Lachssteaks (à ca. 150 g)
1 unbeh. Orange	3 EL Zitronensaft
100 ml Gemüsebrühe	Salz
1 EL Honig	2 EL Öl
2 Schalotten	Pfeffer
4 EL Anisschnaps (z.B. Pernod)	1 Prise gemahlener Anis
100 ml Weißwein	1 Prise Piment
200 ml Fischfond	2 EL Speisestärke

Fenchel putzen, abbrausen und trockentupfen. In Scheiben schneiden und in 1 EL Butter andünsten. Die Orange dick schälen, so dass die weiße Haut mitentfernt wird. Die Frucht filetieren und den Saft dabei auffangen. Orangensaft mit 50 ml Gemüsebrühe sowie Honig zum Fenchel geben und das Gemüse ca. 10 Min. weitergaren.

Für die Soße die Schalotten abziehen und fein würfeln. In einem Topf in 1 EL Butter andünsten. Schnaps, Weißwein, 50 ml Gemüsebrühe, Fischfond sowie Sahne angießen und ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze einköcheln lassen.

Die Lachssteaks abbrausen und mit Küchentuch trockentupfen. Mit 2 EL Zitronensaft beträufeln und leicht salzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin pro Seite ca. 3 Min. braten.

Orangenfilets in die Soße geben und mit übrigem Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Anis und Piment abschmecken. Speisestärke mit etwas Wasser anrühren und die Soße damit binden.

Die Lachssteaks mit dem Fenchelgemüse und der Soße anrichten. Nach Wunsch mit etwas Fenchelgrün garnieren und Reis dazu servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Min.

Garen ca. 20 Min.

pro Person: 500 kcal; E 36 g, F 34 g, KH 16 g

7.13 Miesmuschelragout

2 kg Miesmuscheln	0.25 l Weißwein trockener
3 Zwiebeln	600 g Fleischtomaten
2 EL Olivenöl	2 Knolle(n) Fenchel
4 Knoblauchzehen	Salz
1 Zweig(e) Thymian oder 2 Teel. getrockneter Thymian	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1. Die Muscheln unter kaltem Wasser abbürsten. Geöffnete Exemplare wegwerfen.
2. Die Zwiebeln schälen und hacken. In einem großen Topf das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazudrücken. Den Thymianzweig einlegen. Mit dem Weißwein und 1/4 l Wasser aufgießen und aufkochen. Die Muscheln hinzufügen und 8 - 10 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis sie geöffnet sind. Geschlossene Exemplare wegwerfen, sie sind ungenießbar.
3. Das Muschelfleisch aus den Schalen nehmen und beiseite stellen. Den Muschelsud durch ein Sieb in einen kleinen Topf gießen und etwa um ein Drittel einkochen lassen.
4. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. Grob würfeln und die Stielansätze entfernen. In den Muschelsud geben. Bei schwacher Hitze im offenen Topf etwa 5 Minuten köcheln.
5. Inzwischen den Fenchel putzen, waschen, das Grün abschneiden und beiseite stellen. Die Knollen in kleine Würfel schneiden, in den Sud geben und etwa 5 Minuten mitdünsten. Das Fenchelgrün hacken.
6. Den Sud mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Muscheln hineinlegen und bei schwacher Hitze etwa 2 Minuten erwärmen. Das Fenchelgrün über das Ragout streuen. Mit Baguette servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 75 Minuten

930 kJ

7.14 Pikanter Hummer auf Fenchel

2 Hummer (à ca. 600g)	1 Chilischote
3 Frühlingszwiebeln	2 EL Olivenöl
1 Fenchelknolle	Salz
2 Stangen Staudensellerie	Pfeffer
1 unbehandelte Orange	1 EL Grand Manier
1/2 Knoblauchzehe	1 EL Cognac

Hummer kopfüber in sprudelnd kochendes Wasser geben. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen. Die Scheren mit einer Drehung vom Körper abtrennen. Den Körper mit einem stabilen Küchenmesser längs halbieren, die Innereien entfernen. Gemüse putzen und waschen. Frühlingszwiebeln in Ringe, Fenchel und Staudensellerie in Scheiben schneiden. Orange halbieren, eine Hälfte schälen und daraus Filets schneiden, die andere Hälfte auspressen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischote entkernen und in Ringe schneiden. Die Hummerhälften in Öl anbraten. Nach drei Minuten wenden und nochmals braten. Salzen und pfeffern. Gemüse dazugeben und kurz mitdünsten. Es soll knackig sein. Gemüse mit den Hummerhälften anrichten. Orangensaft, Grand Manier und Cognac in der Pfanne flambieren und über dem Hummer verteilen. Mildem Orangenfilets dekorieren.

TIPP: Ein Hummer muss beim Fischhändler vorbestellt werden, da diese Delikatesse meist nicht vorrätig ist. Dort kann man sich auch noch einmal genau zeigen lassen, wie das

Hummerfleisch aus Körper, Beinen, Schwanz und Scheren gelöst wird.

Mengenangabe: 4 Personen

pro Portion ca.: 462 kcal; E 75 g, F 15 g, KH 5 g

7.15 Röhrchennudeln mit Scholle in Fenchelsahne

500 g Röhrchennudeln	4 EL Wasser
2 Fenchelknollen	250 g süße Sahne
1 Knoblauchzehe	Salz
400 g Schollenfilets ohne Haut	Pfeffer
Olivenöl	Mehl
5 EL Pernod	1/2 Bd. Estragon

Röhrchennudeln nach Anweisung garen. Fenchelknollen in feine Streifen schneiden, Fenchelgrün und Knoblauchzehe hacken. Scholle in fingerdicke Streifen schneiden. Öl erhitzen, Fenchel und Knoblauch darin anbraten. Mit Pernod und Wasser ablöschen und 10 Minuten dünsten. Etwas Fenchel zum Garnieren beiseite legen, restlichen Fenchel weich dünsten. Sahne dazugeben, aufkochen und mit dem Mixstab pürieren. Scholle mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Mehl bestäuben. Scholle in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze 5 Minuten goldbraun braten. Estragon grob hacken und mit Fenchelgrün in die Soße geben. Scholle mit Nudeln und Sahne gemischt servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Eine Portion enthält: 643 kcal / 2691 kJ

7.16 Seeteufelbäckchen im Pastis-Thymiansud & Fenchelgemüse

800 g Seeteufelbäckchen	1 Msp. Orangenschale
400 g Fenchel	1 Msp. Safranfäden
30 g Schalottenwürfel	1 Spritzer Zitronensaft
50 ml Olivenöl	100 ml Weißwein
80 ml Pastis oder Pernod	50 ml Noilly Prat
1 Thymianzweig	500 ml Fischfond
1 Knoblauchzehe	80 g Butter
2 Sternanis	

Den Fenchel fein schneiden (Abschnitte aufbewahren), in Butter dünsten, mit etwas Pastis oder Pernod ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Fenchelabschnitte und Schalottenwürfel in Olivenöl anschwitzen. Den Knoblauch dazugeben, mit 50 ml Pastis ablöschen und die Gewürze, Zitrone, Weißwein Noilly Prat hinzufügen.

Die Soße kochen, bis der Fenchel und die Schalotten weich sind. Dann durch ein feines Sieb passieren und auf 300 ml einkochen. Zum Binde 50 g kalte Butter einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Seeteufelbäckchen würzen und pochieren.

Anschließend in der Mitte des Tellers plattieren, das Fenchelgemüse darauf setzen und die i Soße um den Fisch herumgießen.

Dazu gibt es gemischten Reis und eine kleine Gemüse garnitur. Für dieses Gericht kann man auch Kabeljau oder Heilbutt verwenden.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.17 Variationen von Lachsforelle und Muscheln mit Fenchel-Curry-Sud

2 Schalotten	10-12 frische Muscheln
1 klein. Fenchelknolle	1 Lachsforellenfilet ohne Haut (etwa 150g)
10 g Butter	50 ml Sahne
1/2 EL Curry	1 EL Schmand
1 Msp. Safranfäden	20 g kalte Butterflöckchen
1 EL Noilly Prat (französischer Kräuterli- kör)	etwas Cayenne-Pfeffer, Salz
50 ml trockener Weißwein	2 Zweige Blattpetersilie
1/4 l Fischfond	1 Stange frisches Weißbrot

Schalotten und kleine Fenchelknolle feinwürfeln. 10-12 frische Muscheln aussortieren und kräftig abbürsten. Lachsforellenfilet eventuell noch von Gräten befreien, der Länge nach halbieren und mit der Hautseite nach innen aufrollen, mit Zahnstocher festhalten. Schalotten und Fenchel in einem flachen Topf mit 10 g Butter anschwitzen. Mit Curry und Safranfäden bestäuben. Mit Noilly Prat und Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Fischfond zugeben und auf die Hälfte einkochen lassen. Küchenfertige Muscheln in den Sud geben und die Forellenröllchen dazusetzen. Das Ganze etwa 6-7 Minuten im geschlossenen Topf garen, bis alle Muscheln geöffnet sind. Muscheln herausnehmen, geschlossene Muscheln eventuell aussortieren und den Fond 4-5 Minuten kräftig kochen lassen. Sahne und Schmand einrühren. 20 g kalte Butterflöckchen mit einem Mixer einarbeiten, durch ein Sieb passieren und mit Cayenne-Pfeffer und Salz vorsichtig abschmecken. Forellenröllchen auf Teller setzen, Muscheln ringsherum geben und mit dem Sud überziehen. Mit frisch gezupften Petersilien-Blättchen ausgarnieren. Als Beilage frisches Weißbrot dazureichen.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

7.18 Wolfbarsch in der Salzkruste mit Fenchelsauce

<i>Fisch</i>	2 Schalotten
1 mittelgroßer, schöner Wolfsbarsch (600 - 700 g), ausgenommen und entschuppt	40 g Butter
4 klein. Thymianzweige	1 klein. frischer Thymianzweig
1 1/2 grobes Meersalz (- 2 kg je nach Fischgröße)	ein paar Fenchelsamen
200 ml Wasser, ca.	100 ml Weißwein
<i>Sauce (ca. 300 - 350 ml)</i> (reicht für 3 - 4 Personen):	4 cl trockner Wermut (Noilly Prat)
1 mittelgroße Fenchelknolle	400 ml Fischfond
	100 g Sahne
	100 ml Milch
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	ein paar Tropfen Zitronensaft

Wolfsbarsch: Die Kiemen vom Fisch entfernen. Den Fisch unter fließendem Wasser kurz abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und die Thymianzweige in die Bauchhöhle legen.

Meersalz mit soviel Wasser mischen, dass es gerade feucht ist. Ein Viertel der Salzmischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech zu einem, der Fischgröße entsprechend großen, knapp 1 cm hohen Sockel formen. Den Fisch darauf legen und großzügig mit dem restlichen Salz bedecken.

Im vorgeheizten Backofen gute 15 - 20 Minuten backen, bis der Fisch innen heiß ist, bzw. die gewünschte Gartemperatur von 55 bis 60 ° C erreicht hat. Zur genauen Überprüfung der Gartemperatur kann man nach 15 Minuten ein Fleischthermometer durch die Salzkruste in den Fisch stecken. Den Wolfsbarsch aus dem Ofen nehmen. 5 Minuten ruhen lassen, die Salzkruste mit einem großen Küchenmesser aufschlagen und den Fisch zum Filetieren vorsichtig aus der Salzkruste lösen und auf eine vorgewärmte Platte heben.

Sauce: Fenchel putzen, vierteln, den Strunk entfernen und in feine Scheiben schneiden. Schalotten schälen, halbieren und klein schneiden. Fenchel und Schalotten in 20 g Butter in einem kleinen Topf bei milder Hitze einige Minuten anschwitzen. Mit Weißwein und Noilly Prat ablöschen und fast vollständig reduzieren lassen. Mit Fischfond aufgießen, Thymian und Fenchelsamen einlegen und den Fond auf knapp die Hälfte einkochen, Sahne und Milch zugeben und noch weitere 5 Minuten sanft köcheln lassen. Durch ein Sieb passieren, mit einem Stabmixer schaumig aufschlagen und die restliche Butter hinein schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und ein paar Tropfen Zitronensaft abschmecken.

Anrichten: Zum Filetieren die obere Haut des Fisches entfernen. Das Filet vorsichtig von der Gräte ablösen und auf einen vorgewärmten Teller legen. Die Mittelgräte vom Schwanz des Fisches aus mit einer Gabel abheben, dabei das untere Filet mit einem Löffel von der Gräte lösen und anschließend aus der Haut heben. Ebenfalls auf einen vorgewärmten Teller legen. Fenchelsauce separat dazu reichen.

Anmerkung: Im Restaurant wird dem Gast, zusätzlich zur Fenchelsauce, noch extra natives Olivenöl als Alternative zur Sahnesauce angeboten.

Mengenangabe: 2 Personen

8 Fleischgerichte, Innereien

8.1 Carne Cruda von der Kalbshüfte mit gratiniertem Fenchel und Anis

3 Stk. Mozzarella, in Scheiben geschnitten	Zucker
kaltgepresstes Rapsöl zum Anmachen	Anissamen aus der Gewürzmühle
feines Rapsöl zum Braten	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 mittelgroße Fenchelknollen, in 0,5 cm dicke Scheiben geschnitten	500 g Kalbshüfte, vom Metzger pariert und in 0,5 cm dicke Scheiben geschnitten
1/2 Zitrone, Saft von	

Lassen Sie sich vom Metzger 500 g Kalbshüfte parieren und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben von der Kalbshüfte im eiskalten Zustand, d.h. direkt aus dem Kühlschrank, zuerst mit einem sehr scharfen Messer in dünne Streifen, dann in kleine Würfel schneiden. Immer weiter kleinschneiden, bis ein grobes Hack entstanden ist. Das Fleisch in einer Schüssel salzen, mit schwarzem Pfeffer würzen, wenig Zitronensaft und eine Prise Zucker zugeben und mit etwas kaltgepresstem Rapsöl locker vermischen. Die mittelgroßen Fenchelknollen in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mozzarella ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Fenchelscheiben in einer flachen Pfanne in wenig Rapsöl braten, bis sie gerade goldbraun sind, aber noch nicht zu weich. Überschüssiges Öl abgießen, den Fenchel salzen und mit Anis aus der Mühle würzen. Jede Fenchelscheibe mit Mozzarella bedecken und in der Pfanne unter dem Grill überbacken, so dass der Mozzarella zerläuft und leicht Farbe nimmt. Das Fleisch auf einem kalten Teller anrichten und mit dem Fenchel servieren. Dazu können Sie noch Crostini von einem Kräuter-Weißbrot reichen. Tipp: Aromatisieren Sie in der Frühlingszeit das Fleisch, indem Sie eine junge Knoblauchzehe schälen, leicht andrücken und die Schüssel damit ausreiben. Der Knoblauchgeschmack ist so sehr dezent. Wenn Sie die Kalbshüfte selbst in Scheiben schneiden wollen, frieren Sie das Stück kurz an (nicht durchfrieren!), dann wird das 'Carne cruda' zu wässrig, weil die Gefäße im Fleisch durch das Einfrieren und Wiederauftauen Wasser ansammeln und dann platzen. Spargel-Zubereitungstipps

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

8.2 Fenchel-Burger

4 klein. Fenchel, längs halbiert,	Salz
Fenchelkraut fein gehackt, beiseite gestellt	wenig Pfeffer aus der Mühle
	300 g Hackfleisch (Rind, Kalb und Schwein)
	100 g Kalbsbrät

1 Knoblauchzehe, gepresst	wenig Pfeffer
1/4 TL Salz	Bratbutter zum Braten

Das Dämpfkörbchen in eine weite Pfanne stellen, Wasser bis knapp unter den Körbchenboden einfüllen, Fenchel begeben, würzen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. garen. Für die Böden von 4 Fenchelhälften an der gewölbten Seite ein Scheibchen abschneiden, damit sie auf dem Teller nicht kippen. Hackfleisch in eine Schüssel geben, Brät, Knoblauch und beiseite gestelltes Fenchelkraut begeben, Masse von Hand sehr gut kneten. In 4 Portionen teilen, mit nassen Händen ovale, ca. 1 cm dicke Hamburger daraus formen. Bratbutter in einer Bratpfanne heiß werden lassen, Hitze reduzieren. Hamburger beidseitig je ca. 3 Min. braten. Herausnehmen, zwischen zwei Fenchelhälften legen.

Dazu passt: Risotto.

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

pro Person: 238 kcal / 996 kJ; E 20 g, F 16 g, KH 4 g

8.3 Foie de veau Primeur - Kalbsleber im Gemüsegarten

<i>Gemüsegarnitur</i>	1 Prise Salz
	Pfeffer
	1/2 dl Weißwein
<i>Melone:</i>	
1/2 Melone	<i>Fenchel:</i>
3 EL Portwein	1 Fenchel
	2 dl Salzwasser
<i>Bohnen:</i>	wenig Zitronensaft
100 g junge, feine Bohnen	20 g Margarine oder Butter
2 dl Salzwasser	
1 TL Bohnenkraut	<i>Leber:</i>
20 g Margarine oder Butter	300 g Kalbsleberplätzli
	2 EL Portwein
<i>Gurken:</i>	1/2 Schalotte, fein gehackt
1/2 Salatgurke	1 EL Margarine oder Butter
1 TL Margarine oder Butter	Pfeffer aus der Mühle
1/2 TL Dill	Salz

Melone halbieren, Kerne entfernen, mit dem Apfelaushöher Kugeln ausstechen, 1/2 Stunde im Portwein einlegen.

Bohnen mit dem Bohnenkraut im Salzwasser ca. 10 Minuten knapp weichkochen. Pfanne nicht zudecken, damit die grüne Farbe erhalten bleibt. Bohnen abtropfen lassen, zurück in die Pfanne geben, in der Margarine oder Butter nur heiß werden lassen.

Gurke schälen, in fingerlange Stücke schneiden, halbieren, Kerne entfernen, in feine Streifen schneiden. Auf mittlerem Feuer in der Margarine oder Butter mit dem Dill leicht dämpfen, würzen, mit Weißwein ablöschen, einkochen lassen.

Fenchel rüsten, waschen, in 4 Scheiben schneiden, im siedenden Salzwasser knapp weichkochen, sorgfältig herausnehmen, auf 4 vorgewärmte Teller anrichten und mit Zitronensaft und flüssiger Margarine oder Butter übergießen. Das übrige Gemüse (inklusive einer Schalottenscheibe) und die Melonenkügeli ebenfalls hübsch anrichten, Teller warm stellen.

Leber Kalbsleberplätzli mit Haushaltspapier trocknen, in Streifen schneiden und in ein Schüsselchen geben, mit Portwein beträufeln und 1 Stunde marinieren. Dann herausnehmen, leicht trocknen. Schalotten in der Margarine oder Butter andämpfen, die Leber zugeben, bei mittlerer Hitze braten, bis sie überall die rote Farbe verloren hat. Bratzeit ca. 2-3 Minuten. Im letzten Moment würzen. Leber anrichten und sofort servieren.

8.4 Geschmorter Ochsenschwanz mit Fenchel-Harzer-Gemüse

1 Knolle(n) Sellerie	2 EL Tomatenmark
100 g Harzer	2 Karotten
etwas Salz, Cayennepfeffer, Zitronensaft	1 Zwiebel
20 g Butter	Butterschmalz zum Braten
4 klein. Fenchelknollen	etwas Salz
etwas Pfeffer, Zucker, Thymian	1.2 kg Ochsenschwanz in Stücke geteilt
3/4 l Rotwein	

Den Ochsenschwanz salzen und in heißem Fett in einem Schmortopf von allen Seiten scharf anbraten. Dann das fein geschnittene Gemüse und das Tomatenmark zufügen und mit dem Ochsenschwanz anrösten. Mit einem Schuss Rotwein ablöschen und den Bratensatz loskochen. Die Flüssigkeit einkochen lassen und dann den restlichen Rotwein und die Gewürze zugeben. Eine gute Stunde schmoren lassen, bis sich das Fleisch vom Knochen löst. Die Fenchelknollen halbieren, den Strunk entfernen und das Gemüse in Streifen schneiden. In Butter weich dünsten, mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken und den in Würfel geschnittenen Harzer untermischen. Mit dem Ochsenschwanz anrichten. Dazu empfehlen wir zartes Kartoffelpüree, mit Sahnequark aufgeschlagen. Ein reifer Lemberger dazu steigert den Genuss.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

399 kcal / 0 kJ

8.5 Glasierte Schweinelende mit Fenchel

2 Schweinelendchen	1 EL feingehackter Rosmarin
Honig	Salz
1 EL Fenchelsamen	Pfeffer

2 gehackte Knoblauchzehen
 Öl
 2 Fenchelknollen
 60 ml Weißwein
 125 g geriebenen Parmesan

125 g Mascarpone (oder Sauerrahm)
 gebutterte Brotkrumen

Zum Garnieren:

Fenchelblättern oder
 frische Rosmarinzwiegen

Schweinelendchen sparsam mit Honig einpinseln. Im Mixer oder Mörser Fenchelsamen zerkleinern, feingehackten Rosmarin, Salz, Pfeffer und gehackte Knoblauchzehen zufügen. Mischung auf die Schweinelendchen streichen, in eine flache, geölte Auflaufform geben und im Ofen rund 30 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren, bis das Fleisch rosig ist. In der Zwischenzeit Fenchelknollen in Stücke schneiden. Die harten Wurzelenden entfernen. Ca. 10 Minuten bissfest kochen. Glatt pürieren, dann Weißwein, geriebenen Parmesan und Mascarpone (oder Sauerrahm) zufügen. Schweinelenden in eine tiefe, gebutterte Auflaufform umfüllen, mit Sauce übergießen, mit gebutterten Brotkrumen bestreuen (oder Butterflöckchen auflegen). Noch einmal 10 Minuten bei Höchsttemperatur überbacken. Schweinelendchen mit Fenchelblättern, falls erhältlich, oder frischen Rosmarinzwiegen garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

8.6 Kaninchen-Ragout mit Fenchel

MARINADE

30-35 Safranfäden
 2 rote Zwiebeln, in Ringen
 2 Knoblauchzehen, fein geschnitten
 2 klein. Fenchel, in Scheiben
 1/2 Orange, Schale und Saft
 4 Lorbeerblätter
 2 EL Olivenöl
 3 dl trockener Weißwein
 2 dl Tomatensaft

1/2-1 TL Salz
 Pfeffer aus der Mühle
 1.2 kg Kaninchenragout, evtl. beim Metzger vorbestellen
 1 TL Salz
 Pfeffer aus der Mühle
 Öl zum Anbraten
 450 g kleine Raclette-Kartoffeln, ungeschält, längs halbiert
 2 dl Fleischbouillon, ca., nach Bedarf

Marinade: Safranfäden ohne Fett in einer Bratpfanne einige Sekunden rösten. Alle Zutaten bis und mit Tomatensaft mischen. Safranfäden direkt darüber fein zerreiben, würzen.

Vorbereiten: Die Ragout-Stücke mit Haushaltspapier abreiben, um allfällige Knochensplinter zu entfernen. Fleischstücke nebeneinander in ein flaches Gefäß legen. Marinade darübergeben. Zugedeckt ca. 4 Std. oder über Nacht im Kühlschrank marinieren.

Anbraten: Fleisch aus der Marinade nehmen, mit Haushaltspapier trocken tupfen, würzen. In der Bratpfanne portionenweise im heißen Öl unter gelegentlichem Wenden anbraten, ins Bratgeschirr geben. Den Bratsatz mit der Marinade ablöschen, aufkochen, über das Fleisch geben, zudecken.

Schmoren: 15 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Kartoffeln beifügen,

sorgfältig mischen, Bouillon nach Bedarf dazugießen. Weitere 25-30 Min. zugedeckt schmoren, anschließend 10-15 Min. offen fertig schmoren, evtl. Bouillon nachgießen, herausnehmen.

Gesamtschmorzeit: ca. 1 Stunde.

Dazu passt: geröstetes Bauernbrot und «Rouille» (Mayonnaise mit 1-2 fein gehackten Peperoncini, wenig Safran, gepresstem Knoblauch und wenig Zitronensaft gemischt).

Mengenangabe: 4 Personen

8.7 Kaninchenkeulen auf Paprikafenchelgemüse dazu Salbeipolenta

4 EL Butterschmalz	Fenchelhonig
100 g Röstgemüse, je (Karotten, Sellerie, Zwiebel, Lauch)	1 EL Butterschmalz
125 ml Rotwein	4 gehackte Schalotten
250 ml Brühe	1 Knoblauchzehe
Pfefferkörner	1 l Brühe oder Geflügelfond
1 Sternanis	1 Lorbeerblatt
200 g Pfifferlinge	280 g Maisgrieß
100 ml Sahne	100 g frisch geriebener Parmesan
weißer Portwein	4 Eigelb
Küchengarn	feingeschnittener Salbei
100 g Paprika	4 Kaninchenkeulen
100 g Fenchel	1 Poulardenbrust (etwa 300 g)
1 EL Tomatenmark	Salz, Pfeffer, Thymian

Die Knochen aus den 4 Kaninchenkeulen auslösen, die Poulardenbrust ebenso auslösen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und kaltstellen. Knochen der Kaninchenkeule und Poularde kleinhacken, in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz anrösten, das Röstgemüse (Karotte, Lauch, Sellerie, Zwiebel) zugeben und salzen. Mit Rotwein ablöschen und mit 250 ml Brühe auffüllen. Mit Pfeffer und Sternanis 1 1/2 Stunden köcheln, dann durch ein Sieb passieren, einreduzieren und mit etwas Stärke abbinden. Poulardenfleisch grobwürfeln, salzen und anfrieren. Geputzte Pfifferlinge in 1 EL Butterschmalz dünsten, kaltstellen. Angefrorenes Poulardenfleisch mit Sahne in einer Küchenmaschine mixen, mit Salz, Pfeffer und weißem Portwein abschmecken und durch ein Sieb streichen. Dann die Pfifferlinge mit der Geflügelfarce vermengen und die Kaninchenkeulen damit füllen. Mit dem Küchengarn binden und rundum in Butterschmalz anbraten. Paprika und Fenchel kurz in 1 EL Butterschmalz andünsten, das Tomatenmark unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken und warmstellen. Kaninchenkeulen auf Pergament auflegen und mit Küchengarn zubinden. Bei 180 ° C ca. 20 Minuten im Ofen garen. Für die Polenta gehackte Schalotten mit Knoblauch in Butterschmalz anschwitzen und mit 1 l Brühe auffüllen. Lorbeerblatt zugeben und unter ständigem Rühren aufkochen. Dabei den Maisgrieß einrieseln lassen, aufkochen und dann im Backofen 30 Minuten lang bei 80 °C

zugedeckt weiterquellen lassen. Den Parmesan, etwas Eigelb und feingeschnittenen Salbei untermischen. Zum Auskühlen auf ein Blech austreichen und erkaltet ausstechen. Polenta von beiden Seiten in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten, mit Parmesan bestreuen und im Ofen bei etwa 150 °C kurz gratinieren. Kaninchenkeulen aus dem Pergament auspacken und mit dem Gemüse und einigen Polentaschnitten anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

8.8 Kleine Schnitzel in Sesam auf Fenchel-Karottengemüse mit Ingwertomaten

Jodsalz, Pfeffer	3 EL Sesam
1 EL Rapsöl	1 TL Ingwer
1 1/2 EL Butterschmalz	1/2 Frühlingszwiebel
2 EL Radieschensprossen	1/2 Karotte
1 Ei	1/2 Fenchel
2 EL Mehl	300 g Schweinelachs (= 4 Schnitzel)
1/2 Tomate	

Fenchel und Frühlingszwiebel säubern und in Stücke schneiden. Karotten schälen, in Stäbchen schneiden. Ingwer schälen und Blättchen schneiden. Tomaten abziehen, entkernen und Filets schneiden. Ei mit etwas Wasser verschlagen. Fleisch mit Jodsalz und Pfeffer würzen, mehlieren, durchs Ei ziehen und in Sesam wenden. Schnitzel in Butterschmalz beidseitig goldbraun ausbacken. Fenchel und Karotten in Rapsöl glasig angehen lassen und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebeln in Butterschmalz glasig angehen lassen, Ingwer und Tomatenfilets zugeben und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Radieschensprossen unterheben. Fertige Schnitzel in Stäbchen schneiden. Gemüse als Bett auf flachem Teller anrichten, Fleisch darüber verteilen und Ingwertomaten obenauf geben.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

8.9 Koteletts mit Fenchel und Rosmarin

4 Koteletts vom Rind à 200 g	1 Knoblauchzehe
Olivenöl	Salz
1 EL gehackter Rosmarin	Pfeffer
1 EL Fenchelsamen	

Knoblauch abziehen und fein hacken. Rosmarin, Fenchel und Knoblauch mischen und Fleisch damit einreiben, Gewürze gut an das Fleisch drücken.

In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen, Fleisch beidseitig scharf anbraten. Das Fleisch sollte innen blutig bleiben. Zum Schluss salzen und pfeffern. Koteletts auf vier Tellern anrichten, nach Belieben mit einem Zweig Rosmarin dekorieren und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 10 Minuten

Garzeit: 5 Minuten

8.10 Lamm mit wildem Fenchel

1.5 kg Lammkeule, klein geschnitten	Olivenöl
500 g wilder Fenchel	1 Zwiebel
500 g reife Tomaten	Salz
1 Glas Vermentino di Gallura (Weißwein)	Pfeffer

In einer Kasserolle etwas Öl erhitzen und die Lammfleischstücke anbraten, bis sie goldbraun sind. Salzen, pfeffern und mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen, warmstellen.

Zwiebel abziehen und fein hacken. Tomaten in kochendem Wasser blanchieren und abziehen, dann halbieren und aushöhlen. Das Fruchtfleisch grob hacken.

In der gleichen Kasserolle, in der das Lamm gekocht wurde, Zwiebel bei schwacher Hitze anbraten. Fleisch wieder zugeben mit Wein ablöschen und verdampfen lassen. Tomaten zugeben.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen und wilden Fenchel garen. Abgießen, solange er noch bissfest ist, klein schneiden und das Kochwasser verwahren.

Den Fenchel zum Fleisch geben und eine Stunde alles zusammen garen lassen, ab und zu etwas Fenchelwasser zugießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Eine sardische Spezialität aus Gallura.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 20 Minuten

Garzeit: 1 Stunde 15 Minuten

8.11 Lamnbraten mit Fenchel

1 kg Lamnbraten	1 TL Salz
<i>Marinade</i>	1 klein. Zwiebel
1 EL Öl	Öl oder Bratbutter zum Anbraten
1 EL Curry	4 Fenchel, halbiert, in Scheiben
1 Msp. Cayennepfeffer	1 EL Curry
1/2 TL Paprika	2 dl Weißwein
	1 1/2 dl gebundene Bratensauce, angerührt

Vorbereiten: Öl, Curry, Cayennepfeffer, Paprika und Salz mischen. Die Zwiebel an der Bircherraffel dazureiben. Das Fleisch damit bestreichen.

Anbraten: Öl oder Bratbutter im Brattopf heiß werden lassen, Hitze reduzieren und das Fleisch während ca. 20 Minuten ringsum anbraten, herausnehmen.

Gemüse anbraten: Fenchel und Curry im Bratfett leicht anbraten. Mit Wein ablöschen. Fleisch in die Pfanne zurückgeben.

Schmoren: zugedeckt ca. 2 Stunden auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Bratensauce nach und nach zugießen. Fleisch gelegentlich wenden.

Ruhen lassen: Braten herausnehmen und vor dem Tranchieren 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

Sauce: Evtl. zuviel Flüssigkeit offen auf starkem Feuer etwas einkochen, nach Bedarf nachwürzen.

Servieren: Das Fleisch tranchieren, anrichten. Sauce und Gemüse dazu servieren.

In der Mikrowelle: Nach dem Anbraten den Lammbraten in eine weite Schüssel mit passendem Deckel legen. Fenchel daneben verteilen, Curry drüberstreuen. Wein dazugießen.

Schmoren: Zugedeckt 10 Min./600 W. Braten wenden, Bratensauce zugießen, nochmals 15 Min./600 W. Dann 25 Min./300 W. Nach 10 Minuten Braten wenden. Standzeit: 10 Minuten.

8.12 Lammrack-Koteletts mit Fenchelsamen

1 Zitrone, unbehandelt

2 EL Fenchelsamen

5 Zweige Oregano

2 Knoblauchzehen

3 Lammrack

Salz, Pfeffer, aus der Mühle

Olivenöl, zum Braten

3 Zweige Rosmarin

1 dl Weißwein

Den Ofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen. Die Schale der Zitrone fein abreiben und den Saft auspressen. Die Fenchelsamen im Mörser zerreiben. Den Oregano abzupfen und hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls hacken. Die Lammracks in Kotelettstücke von etwa 2 cm Dicke schneiden und diese mit Salz sowie Pfeffer würzen. Eine Bratpfanne leer erhitzen, etwas Olivenöl beifügen und je nach Pfannengröße jeweils 6-8 Koteletts zusammen auf jeder Seite je 1-1 1/2 Minuten anbraten, dabei jeweils 1 Zweig Rosmarin ins Öl legen. Die Koteletts auf die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heißen Ofen etwa 20 Minuten nachgaren lassen. Nochmals etwas Olivenöl zum Bratensatz geben und Fenchelsamen, Zitronenschale sowie Knoblauch darin andünsten. Dann den Weißwein dazugießen, den Bratensatz unter Rühren auflösen und einen Moment einkochen lassen. Den Jus über die Koteletts geben, diese mit wenig Zitronensaft beträufeln und mit dem Oregano bestreuen. Die Koteletts mit etwas Bratenjus und frischen Rosmarin- oder Oreganozweigen anrichten. Dazu passen ein Risotto oder kleine Kartoffeln.

Für den Kleinhaushalt 2 Personen: Zutaten halbieren, jedoch 1 dl Weißwein verwenden. 1 Person: Zutaten vierteln, jedoch 1/2 dl Weißwein verwenden.

Mengenangabe: 4 Personen**Pro Portion:** 328 kcal / 1373 kJ; E 23 g, F 24 g, KH 1 g**8.13 Lammrücken mit geschmortem Fenchel und Tomaten**

2 Stk. Lammkarrees	3 Zweige Thymian
4 Fenchelknollen	1 Zweig Rosmarin
6 Tomaten	Fenchelgrün der Knollen
2 Knoblauchzehen	feines Rapsöl zum Braten
3 Schalotten	Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle

Die Fettschicht auf dem Lammrücken vorsichtig einschneiden und auf der Hautseite in einer heißen Pfanne langsam ausbraten, bis das Fett kross ist. Dann von allen anderen Seiten anbraten, bis das Fleisch Farbe genommen hat. Für etwa 10-15 Minuten in den 180 °C heißen Ofen geben. Aus dem Ofen nehmen, mit Alufolie bedecken und mindestens 10 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit den in Spalten geschnittenen Fenchel in dem Bratansatz anbraten, bis der Fenchel Farbe genommen hat, salzen und pfeffern. Die geschälten und in Spalten geschnittenen Schalotten und die geschälten Knoblauchzehen dazugeben und alles braten lassen bis der Fenchel gar ist. Die Tomaten blanchieren, abschrecken, enthäuten und je nach Geschmack mit oder ohne Kerngehäuse achteln. Die Tomaten zum Fenchel geben und etwa eine Minute erhitzen. Die kleingeschnittenen Kräuter mit dem ebenfalls kleingeschnittenen Fenchelgrün der Knollen dazugeben und mit dem aufgeschnittenen Lamm servieren.

Tipp: Als Beilage können Sie kleine Kartoffeln servieren, die roh halbiert werden und mit Rapsöl, Rosmarin und Meersalz im Ofen gebacken werden.

Mengenangabe: 4 Personen**Zubereitungszeit (in Min.):** 30**8.14 Lammschulter mit Fenchel**

2 Zwiebeln	schwarzer Pfeffer frisch gemahlen
4 Knoblauchzehen	1 Kräutersträußchen
4 Knolle(n) Fenchel mittelgroße	1 Stückchen Zimtstange (klein)
4 EL Olivenöl	375 ml Weißwein trockener
1.2 kg Lammschulter ohne Knochen	100 g Butter eiskalte
Salz	

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und hacken. Den Fenchel waschen, das Grün abschneiden und beiseite legen. Die Knollen halbieren. In einem Schmortopf 2 El. Öl erhitzen, den Fenchel kurz anbraten, herausnehmen und beiseite stellen.

2. Den Backofen auf 180 ° vorheizen. Das Fleisch salzen, pfeffern und mit Küchengarn in Form binden. Im restlichen Öl rundum anbraten. Das Gemüse, das Kräutersträußchen und den Zimt dazugeben. Mit dem Wein aufgießen. Die Lammshulter zugedeckt im Backofen (Mitte) etwa 1 1/2 Stunden schmoren.

3. Das Fleisch und das Gemüse herausnehmen und warmhalten. Die Sauce durch ein Sieb gießen und um etwa ein Drittel einkochen. Inzwischen das Fenchelgrün fein hacken. Dann die eiskalte Butter stückchenweise mit einem Schneebesen unter die Sauce schlagen, das Fenchelgrün einstreuen. Die Sauce abschmecken.

4. Das Fleisch in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und anrichten. Die Sauce und das Gemüse getrennt reichen.

Mengenangabe: 6 Portionen

Zubereitungszeit 120 Minuten

3100 kJ

8.15 Rinderhüftsteak auf gebratenem Fenchel mit Austernpilzen und Pfefferrahmsuppe

4 Rinderhüftsteaks (à 200 g)	1 1/2 EL Butterschmalz
420 g Fenchel	1 Knoblauchzehe
120 g Austernpilze	1/2 EL Rapsöl
60 g Zwiebeln	1 Ministangenbrot
1/2 TL grüne Pfefferkörner (getrocknet)	140 g Tomaten
20 ml Weinbrand	1 Schale(n) Kresse
160 ml brauner Kalbsfond	Salz und Pfeffer
100 ml Sahne	

Fenchel halbieren, Grün abschneiden, in 1 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, Strunk nur ganz kurz ausschneiden. Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden, Knoblauch schälen und pressen. Austernpilze mit Küchenkrepp gut abreiben, Blätter vom Stiel nehmen und halbieren. Tomaten abziehen, entkernen, Filets schneiden. Die 4 Rinderhüftsteaks mit Pfeffer würzen, Kresse abschneiden. Pfanne mit Butterschmalz erhitzen, Fenchelscheiben beidseitig langsam braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Hüftsteaks in heißem Rapsöl beidseitig auf den Punkt braten, in derselben Pfanne Austernpilze rundum anbraten, Tomatenfilets etwas warmziehen lassen, Steak mit Salz würzen, Pilze und Tomaten mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln in heißem Butterschmalz glasig angehen lassen, die grünen, getrockneten Pfefferkörner zufügen, mit Weinbrand ablöschen, mit Kalbsfond angießen, köcheln lassen und mit Sahne verfeinern, reduzieren. Butter mit Knoblauch in Pfanne erhitzen, Brotscheiben vom Minibaguette beidseitig goldgelb rösten. Fleisch in schräge Tranchen schneiden. Fenchel und Brotscheiben abwechselnd auf einem Teller anrichten, Fleischtranchen daraufsetzen, mit Pfefferrahm überziehen. Austernpilze, Tomatenfilets obenauf verteilen und mit Kresse ausgarnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30**8.16 Saltimbocca alla Romana***Saltimbocca*

4 dünne Kalbsschnitzel (je 125 g)
 4 gleichgroße Scheiben roher Schinken
 Salz
 Pfeffer
 Salbei
 2 EL Mehl
 50 g Butter
 2 -3 El Marsala-Wein

4 EL Öl

Salz

Fenchelsalat

500 g Fenchel
 4 Tomaten
 4 EL Kräuternessig
 2 EL Öl
 4 EL Wasser
 Salz
 Pfeffer
 1 Prise Zucker
 1 Bd. Petersilie

Röstkartoffeln

750 g kleine Kartoffeln
 1/4 l Wasser
 Salz

Ab 1. Minute: Kartoffeln gründlich waschen. Mit Wasser und Salz zum Kochen aufsetzen. Nach 3 Minuten: Fenchel putzen, waschen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Danach Tomaten waschen, abtrocknen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Nach 21 Minuten Kalbsschnitzel und Schinkenscheiben in je 2 gleichgroße Stücke schneiden. Schnitzel von einer Seite bemehlen. Die andere Seite würzen, mit Schinken belegen. Zu einem Dreieck überklappen. Mit Holzstäbchen zusammenhalten. Nach 28 Minuten: Petersilie waschen, hacken und abdecken. Die gekochten Kartoffeln abgießen und kurz mit kaltem Wasser abschrecken. Dann etwas abkühlen lassen. Nach 32 Minuten: Für die Salatsauce Essig, Öl und Wasser in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker kräftig abschmecken. Nach 34 Minuten: Kartoffeln pellen. Zwischendurch Öl in eine Pfanne geben und heiß werden lassen. Pellkartoffeln hineingeben und unter gelegentlichem Wenden braun braten. Nach 43 Minuten: Butter für das Fleisch in einer Pfanne erhitzen. Fleisch hineingeben, auf Stufe 2 oder mittlerer Flamme von jeder Seite 4 Minuten braten. Tisch decken. Nach 50 Minuten: Fleischstückchen wenden und weiterbraten lassen. Nach 54 Minuten: Fleisch aus der Pfanne nehmen, warm stellen. Bratenfond mit Marsala ablöschen und in eine Soßenschüssel gießen. Nach 58 Minuten: Röstkartoffeln salzen und in eine Schüssel geben. Nach 60 Minuten: Die vorbereitete Salatsauce über den Salat gießen und mit gehackter Petersilie bestreuen. Das ganze Menü servieren.

8.17 Schweinefilet auf Fenchelbett

1 TL Fenchelsamen	10 Scheib. Pancetta (ital. Bauchspeck)
1/2 TL Koriandersamen	Öl
1 getr. Chilischote	400 g grüne Bohnen
1 TL Pfefferkörner	2 klein. Fenchelknollen
1 Prise Salz	50 g entsteinten Oliven
1 Schweinefilet (ca. 600 g)	etwas Sauerrahm

Fenchelsamen, Koriandersamen, Chilischote, Pfefferkörner und Salz im Mörser zerstoßen. Schweinefilet trocken tupfen, Sehnen und Fett entfernen, längs eine Tasche einschneiden, mit der Hälfte Gewürzmischung füllen. Filet in 10 Scheiben Pancetta (ital. Bauchspeck) wickeln.

Ofen auf 140 Grad (Umluft 120 Grad) vorheizen. Filet in heißem Öl kurz auf allen Seiten anbraten, dann im Ofen ca. 30 Min. garen. Bohnen waschen, putzen, in Salzwasser ca. 8 Min. kochen. Fenchelknollen waschen, putzen, halbieren, in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, in etwas Öl in ca. 10 Min. braten. Mit Rest Gewürzmischung abschmecken. Fenchel mit 50 g entsteinten Oliven, Bohnen und in Scheiben geschnittenem Filet anrichten und mit etwas Sauerrahm beträufeln.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitung ca. 35 Min.

pro Person ca.: 375 kcal; E 44 g, F 16 g, KH 6 g

8.18 Schweinefilet auf gebratenem Fenchel mit süß-sauren Himbeeren und Kartoffelnudel

12 Stk. Kartoffelnudeln (Fertigprodukt)	1/2 TL Currypulver
Minze	1/16 l Rotwein
Jodsalz, Pfeffer	1/8 l brauner Kalbsfond
1 EL Butterschmalz	schwarze Oliven
1/2 EL Rapsöl	1/4 Frühlingszwiebeln
1 EL Petersilie	1 Fenchel
1 EL Himbeeressig	60 g Himbeeren
1 EL Himbeersirup	6 Medaillons vom Schweinefilet (à 55 g)

Den Fenchel gut säubern und in Achtelecken schneiden. Die Lauchzwiebel säubern und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocknen, abzupfen. Oliven entsteinen und vierteln. Die Himbeeren auf Küchenkrepp sauber aussuchen. Die zu Medaillons geschnittenen Schweinefilets beidseitig mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Die Schweinemedaillons in Rapsöl beidseitig goldbraun auf den Punkt braten. Fenchel in etwas Butterschmalz beidseitig zart anbraten, mit Kalbsfond angießen und mit Curry würzen, einreduzieren und

8.19 Schweinefilet in Weihnachtsbiersauce mit gefülltem Fenchel und Kartoffelstrudel⁵¹

die gezupfte Petersilie dazugeben. Die Lauchzwiebeln in etwas Butterschmalz glasig angehen lassen, Oliven zugeben, mit Himbeeressig abschmecken und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Im letzten Moment die Himbeeren begeben, leicht im Fond baden und etwas übergießen. Kartoffelnudeln in etwas Butterschmalz goldbraun ausbacken und ebenfalls würzen. Fenchel auf einem flachem Teller sternförmig anrichten und die Kartoffelnudeln dazwischen legen. Die Schweinefilets nun zur Mitte aufsetzen und mit den Himbeeren und der Soße überziehen. Zum Schluss mit Minze garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

8.19 Schweinefilet in Weihnachtsbiersauce mit gefülltem Fenchel und Kartoffelstrudel

50 g Vollei	200 g Broccoli, geputzt und mundgerecht zerteilt
150 g Weizenmehl	
gehackte Petersilie	0.2 l Iserlohner Weihnachtsbier (oder ein anderes regionaltypisches dunkles Bier)
etwas Stärkemehl	0.2 l Braune Grundsauce
75 g Eidotter	Salz, Pfeffer, Muskat und Knoblauchpulver
Salz, Pfeffer, Muskat	50 g Zwiebelwürfel
500 g Kartoffeln, mehlig kochend	100 g Blattspinat
Salz und Pfeffer	200 g Kräuterfrischkäse
200 g Fenchel, geputzt, Pfeifen ganz lassen	1000 g Schweinefilet
200 g Blumenkohl, geputzt und mundgerecht zerteilt	

Blattspinat mit Zwiebeln anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Knoblauch würzen. Abkühlen lassen und auf einer Folie ausbreiten. Den Frischkäse mit einem Dressiersack auf den Blattspinat aufbringen und einwickeln. Das Ganze im Gefrierfach erstarren lassen. Schweinefilet der Länge nach mittig aufschneiden. Die gefrorene Spinatrolle in die Mitte des Filets drücken. Das gefüllte Filet im Ofen garen. Die Braune Grundsauce mit dem Weihnachtsbier verfeinern. Das Gemüse blanchieren und die Fenchelpfeifen füllen. Aus Mehl und Ei einen Crêpeteig herstellen und diesen abbacken. Die Kartoffeln kochen und aus der Hälfte eine Herzoginnen-Masse herstellen. Die restlichen Kartoffeln würfeln und anrösten. Mit etwas gehackter Petersilie unter die Masse geben. Diese auf den ausgebackenen Crêpe aufstreichen und einrollen. Den Crêpe mit der Füllung im Ofen regenerieren. Schweinefilet in Tranchen schneiden und auf dem Biersaucenspiegel anrichten. Die gefüllte Fenchelpfeife und die schräg angeschnittenen Crêpes seitlich anlegen.

Mengenangabe: 10

Zubereitungszeit (in Min.): 60

8.20 SPIEDINI DI FEGATELLI SPIESSCHEN MIT SCHWEINELEBER UND FENCHEL

3 Knoblauchzehen	800 g Schweineleber
1 EL Fenchelsamen	8 klein. Schweinewürstchen
1 Handvoll frische Lorbeerblätter	8 Scheib. Weißbrot
Salz, Pfeffer	Olivenöl
250 g Schweinenetz, etwa	

Knoblauch, Fenchel, zwei Lorbeerblätter, Salz und Pfeffer im Mörser zu einer Paste zerstoßen. Das gut gewässerte Netz auseinanderbreiten. In entsprechenden Abständen die in etwa acht gleich große Stücke geschnittene Leber hineinsetzen, die zuvor rundum mit der Gewürzmischung eingerieben wurde. Rund um die Leberstücke das Netz so ausschneiden, dass es sie vollkommen einhüllen kann. Die Leberpäckchen abwechselnd mit Brotscheiben, Lorbeerblättern und Würstchen aufspießen. In eine feuerfeste Bratenform setzen. Großzügig mit Öl beträufeln. Etwa eine Stunde im 200 Grad heißen Ofen braten. Dabei immer wieder emsig begießen und die Spieße ab und zu wenden, damit sie rundum schön knusprig werden.

Mengenangabe: 4-6 Personen

8.21 Sternanisbraten auf Fenchelbett

<i>FENCHEL</i>	30 g getrocknete Apfelstücke, fein gewürfelt
800 g Fenchel, in ca. 3/4 cm dicken Scheiben	1 Sternanis, fein zerstoßen
1/3 TL Salz	1 TL Bratbutter
2 dl Fertig-Gemüsefond	1 Prise Salz
1 EL Bratbutter, flüssig	1 Prise Pfeffer
<i>STERNANISBRATEN</i>	1 Prise Cayennepfeffer
800 g Schweinsbraten (Nierstück)	<i>SAUCE</i>
Bratbutter zum Anbraten	1 EL eingelegte rosa Pfefferkörner, abgetropft
1 TL Salz	2 dl Fertig-Gemüsefond
1 EL Senf	1 Sternanis
1 EL Honig	30 g Butter oder Margarine, kalt, in Stücken
1 Sternanis, fein zerstoßen	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
<i>STREUSEL</i>	1 Msp. Cayennepfeffer
30 g Haselnüsse, grob gehackt	

Den Fenchel in einem Bratgeschirr verteilen, salzen, Fond dazugießen. Form mit Folie zudecken, Fenchel ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens knapp weich dämpfen. Herausnehmen, Folie entfernen. Fenchel mit Bratbutter bestreichen.

STERNANISBRATEN: Das Fleisch mit Haushaltspapier trocken tupfen, Fettschicht mit einem Messer rhombenförmig einschneiden. Fleisch in der heißen Bratbutter ca. 5 Min. anbraten, herausnehmen. Restliche Zutaten verrühren, Fleisch damit bestreichen, auf den Fenchel legen. Ca. 1 Std. in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens braten.

STREUSEL: Die Nüsse mit den Apfelstücken und dem Sternanis unter Rühren in einer beschichteten Bratpfanne in der warmen Bratbutter goldbraun rösten, würzen, herausnehmen.

SAUCE: Braten herausnehmen, Fenchel auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Bratflüssigkeit (ca. 11/2 dl) absieben, beiseite stellen. Pfefferkörner über den Fenchel verteilen. Fleisch tranchieren, darauflegen, zugedeckt im ausgeschalteten Ofen warm stellen. Bratflüssigkeit und Gemüsefond mit dem Sternanis ca. 5 Min. köcheln. Den Sternanis herausnehmen, Pfanne von der Platte ziehen, Butter oder Margarine portionenweise unter Rühren mit dem Schwingbesen beifügen. Dabei die Pfanne hin und wieder kurz auf die Platte stellen, um die Soße nur leicht zu erwärmen, sie darf nicht kochen. Rühren, bis die Soße cremig ist, würzen. Fenchel, Fleisch und Soße auf vorgewärmten Tellern anrichten, Streusel über das Fleisch streuen, sofort servieren.

Als Wintermenü: - Brioche-Toast mit Ziegenkäse - Sternanisbraten auf Fenchelbett - Birnen-Dessert Royal

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Dämpfen: ca. 30 Min.

Braten: ca. 1 Std.

9 Geflügelgerichte

9.1 Bauerngockel mit Gewürzen und Fenchel

1 Bauerngockel (Freilandhähnchen, ca. 1,5 kg)	2 Fenchelknollen (ca. 700 g)
1 EL Fenchelsamen	3 EL Olivenöl
1 TL weiße Pfefferkörner	1 EL Limettensaft
1 Sternanis	100 ml Weißwein
2 Stück Zimtblüte (oder 1 Msp. Zimt)	50 ml Noilly Prat (trockener Wermut)
Salz	150 ml Geflügelfond
	Pfeffer aus der Mühle

Backofen (Ober- und Unterhitze) auf 180 Grad vorheizen. Hähnchen waschen, gut trocken tupfen, in Teile zerlegen: Keulen und Flügel abtrennen (Keulen nach Wunsch im Mittelgelenk nochmals durchtrennen). Hähnchen entlang des Brustbeines durchschneiden. Brüste abtrennen, nach Wunsch jeweils halbieren.

Fenchelsamen, Pfeffer, Sternanis, Zimtblüte und ca. 1/2 TL Salz im Mörser grob zerstoßen. Hähnchenteile ringsherum gleichmäßig mit der Gewürzmischung einreiben. In einem Bräter im heißen Olivenöl von allen Seiten goldbraun anbraten.

Fenchel putzen, waschen und längs in Scheiben schneiden. Hähnchenteile aus dem Bräter nehmen. Fenchel im Bratfett anbraten, salzen und pfeffern. Mit Limettensaft, Weißwein, Wermut und Fond ablöschen, aufkochen. Die angebratenen Hähnchenteile auf den Fenchel legen. Auf der unteren Schiene im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten braten. Bei 220 Grad weitere ca. 10 Minuten braten.

Hähnchenteile aus dem Bräter nehmen, warm stellen (nach Wunsch aufs Backblech legen und nochmals kurz übergrillen, damit die Haut knusprig wird). Fenchel und Sud aufkochen, Flüssigkeit eventuell noch etwas einkochen lassen. Abschmecken, dann alles anrichten. Dazu passt frisches Baguette.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Stunden

Pro Portion: 710 kcal; E 57 g, F 40 g, KH 11 g

9.2 Brathähnchen mit Fenchel

100 g leicht geräucherter, durchwachsener Bauchspeck, fein gewürfelt	Bamberger Hörnchen)
4 Fenchelknollen, geviertelt	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Hähnchen à 800-1000 g	10 Salbeiblätter
4 EL Rapsöl	2 EL Fenchelsamen, im Mörser zerstoßen
500 g kleine festkochende Kartoffeln (z.B.	3 Knoblauchzehen, geschält und in Scheiben geschnitten

Die Hähnchen innen und außen mit Küchenpapier abreiben. Den Speck in einer flachen Pfanne in Rapsöl knusprig braten, Knoblauch, Fenchelsamen und Salbeiblätter kurz mit anschwitzen. Wenig Salz und reichlich Pfeffer zugeben und in die Bauchhöhle der Hähnchen geben. Etwas Fett dabei aufheben. Die Hähnchen mit Küchegarn binden, so dass die Flügel und Keulen anliegen. Die Hähnchen mit dem restlichen Öl einstreichen, salzen und pfeffern und in einen Bräter legen. Die gewaschenen, halbierten Kartoffeln und den Fenchel drumherum legen. 45 Minuten bis 1 Stunde im Ofen bei 160 °C Umluft braten, zwischendurch mit dem Fett aus der Pfanne bepinseln. Die Hähnchen sind fertig, wenn beim Stich in den Schenkel klarer Bratensaft austritt. 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen, auslösen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Tipp: Man bindet die Hähnchen, damit die Flügel nicht verbrennen und die Keulen das Brustfleisch vor dem Austrocknen schützen. Falls Sie gerne Sauce haben möchten, gießen Sie etwas Geflügelbrühe und Weißwein, sowie ein kleines Glas Anisschnaps, wie Pernod oder Ouzo an.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

9.3 Hähnchenbrust auf gebackenem Fenchel

4 groß. Fenchelknollen

Salz

4 Hähnchenbrustfilets

125 ml Weißwein

3 EL Olivenöl

Pfeffer

6 EL feingehackte Petersilie

4 feingehackte Knoblauchzehen

2 EL abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone

Fenchel waschen, putzen (das Grün nicht entfernen), längs vierteln und in kochendem Salzwasser 6 Min. blanchieren. Gut abtropfen lassen.

Hähnchenbrustfilets abbrausen, trockentupfen, in einen Topf legen, mit Wein und etwas Wasser bedecken, salzen und langsam zum Kochen bringen. Zugedeckt ca. 5 Min. garen, die Filets sollen aber nicht durchgegart sein. Fleisch im Sud etwas abkühlen lassen.

Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Feuerfeste Form mit 1 EL Olivenöl fetten. Fenchel hineinlegen. Mit 1 EL Olivenöl beträufeln und mit Pfeffer würzen. Im Ofen 20-25 Min. backen. 10-12 Min. vor Ende der Garzeit Filets mit restlichem Öl einreiben und auf den Fenchel legen, mitgaren. Immer wieder etwas Sud angießen. Petersilie, Knoblauch und Zitronenschale mischen. Fenchel mit je 1 Hähnchenbrustfilet auf Tellern anrichten und mit der Petersilienmischung bestreut sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereiten ca. 25 Min.

Garen ca. 40 Min.

pro Person ca.: 360 kcal; E 35 g, F 18 g, KH 9 g

9.4 Hähnchenbrust im Safran-Fenchel-Sud mit Sauce Rouille

1 Knolle (ca. 250 g) Fenchel
 4 Stangen Staudensellerie
 250 g grüner Spargel
 1 Knoblauchzehe
 Meersalz
 4 (ca. 600 g) Hähnchenbrustfilets
 4 EL Olivenöl
 aus der Mühle: Pfeffer
 1 Messerspitze Piment d'espelette
 100 ml trockener Noilly Prat
 100 ml frisch gepresster Orangensaft
 1/4 TL Safranfäden
 400 ml Geflügelfond
 2 Stiele Estragon
für die Sauce Rouille:
 1 Knoblauchzehe
 150 ml Geflügelfond
 1/2 TL Safranfäden

1 Messerspitze Piment d'espelette
 1 Ei
 Meersalz
 100 ml Pflanzenöl
 70 ml Olivenöl
 1 Spritzer Limettensaft
 Für den Safran-Fenchel-Sud den Fenchel putzen (das Grün beiseite legen), waschen Spargel in kochendem gesalzenen Wasser etwa drei Minuten bissfest garen, abgieße In einem Topf Öl erhitzen und Hähnchenbrust darin rundherum hellbraun anbraten, Spargel in Stücke schneiden, in den Safran-Fenchel-Sud geben und erhitzen. Fenchel Sauce Rouille:
 Für die Sauce Rouille Knoblauch schälen und fein würfeln. Mit dem Geflügelfond, Dann das Ei und etwas Salz in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer scha

Mengenangabe: 4 Personen:

9.5 Hähnchenbrust in Kokos mit Fenchel-Apfelrohkost

Salz und Pfeffer	20 g Rucola
1/2 Limone	1 Ei
Basilikum	2 EL Mehl
1 EL Zitronensaft	4 EL Kokosflocken
3 EL Rapsöl kalt gepresst	80 g Apfel
2 EL Obstessig	80 g Fenchel
2 EL Hagebuttenkonfitüre	2 Hähnchenbrust ohne Haut (á 100 g)

Apfel Haus ausstechen, säubern, vierteln, feinblättrig schneiden, Fenchel säubern, 2 Fenchelpfeifen abnehmen, Rest halbieren, feine Streifen schneiden. Rucola waschen, gut abtropfen, grob zerschneiden. Ei aufschlagen, verschlagen, Limone in Scheiben schneiden. Hähnchenbrust in kleine Medaillons schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, mehlieren, durchs Ei ziehen, in Kokosflocken wenden. Hagebuttenkonfitüre in eine Schüssel geben, Obstessig, kalt gepresstes Rapsöl mit Salz und Pfeffer würzen, Rucola dazu, alles verrühren, Apfel, Fenchel untermengen, Zitronensaft dazu - gut vermischen. Pfanne mit

Rapsöl erhitzen, Medaillons darin beidseitig saftig ausbraten. Fenchelpfeifen auf flachen Teller setzen, Rohkost darin anrichten, herauslaufen lassen. Medaillons darauf setzen, mit Limonenscheiben und Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

9.6 Hähnchenbrust mit Fenchel

600 g Hähnchenbrustfilets	3 mittelgroße Möhren
Salz, Pfeffer	1 EL Butter
2 EL Öl	250 ml Brühe
2 Fenchelknollen	2-3 EL Creme fraîche, evtl.
2 Zwiebeln	1-2 EL Soßenbinder, evtl.
3 Kartoffeln	

Die Hähnchenbrustfilets abbrausen und gründlich trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenfilets darin auf beiden Seiten ca. 5 Min. anbraten.

Die Fenchelknollen putzen, waschen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Etwas Fenchelgrün abbrausen und zum Garnieren beiseitelegen. Den Fenchel längs in Scheiben teilen. Die Zwiebeln abziehen und feinwürfeln. Kartoffeln schälen und waschen, Möhren abbrausen, putzen, schälen, beides in kleine Würfel teilen.

Backofen auf 80 Grad (ohne Umluft) vorheizen. Die Hähnchenbrustfilets aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und in den Ofen geben. Butter zum Bratfett geben, erhitzen. Möhren, Fenchel und Kartoffeln zufügen, unter Rühren andünsten. Die Brühe angießen und alles ca. 15 Min. köcheln lassen. Evtl. Creme fraîche einrühren. Das Gemüse nach Ende der Garzeit pikant abschmecken.

Die Hähnchenbrust aus dem Backofen nehmen, den Bratensaft in das Gemüse geben, evtl. mit hellem Soßenbinder andicken. Das Fleisch in Scheiben schneiden, mit dem Gemüse anrichten und mit dem Fenchelgrün garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen: ca. 20 Minuten

pro Person ca.: 360 kcal; E 44 g, F 12 g, KH 14 g

9.7 Hähnchenkeule mit Fenchel

2 Fenchelknollen	3 EL Olivenöl
Salz	200 ml Weißwein
Pfeffer	200 g kleine Tomaten
6 Hähnchenkeulen	1 Zweig Rosmarin
1 Knoblauchzehe	

Fenchelknollen putzen, halbieren und in Scheiben schneiden. Auf eine Auflaufform verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenkeulen waschen, in die Form legen, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Knoblauchzehe putzen, pressen und hinzugeben. Alles mit Olivenöl und Weißwein beträufeln. Bei 190 Grad 40 Minuten garen.

Tomaten waschen, putzen und halbieren. Rosmarin waschen, zupfen, beides etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit in die Auflaufform geben.

Als Oktobermenü: Kürbis-Paprika-Salat - Kerbel-Kartoffel-Suppe mit Möhrenocken - Lachs-Spinatrolle - Hähnchenkeule mit Fenchel an Bratkartoffeln mit Steinpilzen - Brombeerkompott mit weißer Schokoladenmousse

9.8 Hähnchenspieße auf Fenchel-Traubensalat mit krossem Kräuterbutter-Stangenbrot

240 g Hähnchenbrust ohne Haut	1/16 l Traubensaft
1/2 Fenchel	2 EL Traubenessig
10 Trauben	2 EL kaltgepresstes Rapsöl
1/2 Zwiebel rot	6 Walnusskerne
1/4 rote,	1 EL Melisse
1/4 grüne und	30 g Kräuterbutter
1/4 gelbe Paprikaschote	1 Ministangenbrot
1/2 Frühlingslauch	Jodsalz, Pfeffer
1 EL Rapsöl	Blattpetersilie
1/2 EL Honig	Melissesträußchen

Zwiebel schälen und in Blätter schneiden. Paprikaschoten entkernen, säubern und in Blätter schneiden. Frühlingslauch säubern, in feine Scheiben schneiden. Walnüsse feinhacken, Trauben waschen, halbieren, entkernen. Melisse abzupfen und in feine Streifen schneiden. Blattpetersilie abzupfen, waschen und trocknen. Fenchel säubern, in ganz feine Streifen schneiden. Honig und Traubensaft in einer Schüssel gut verrühren, Traubenessig, kaltgeschlagenes Rapsöl und Walnüsse hinzugeben und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. 1 EL Melisse, Frühlingslauch, Trauben und Fenchel dazugeben, gut untereinander vermengen, 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Hähnchenbrust in Würfel schneiden. Hähnchenbrustwürfel mit Zwiebel und Paprika abwechselnd auf Holzspießchen auffädeln und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Spießchen in heißem Rapsöl beidseitig auf den Punkt braten. Ministangenbrot schräg einschneiden, mit Kräuterbutter einstreichen und im Ofen kross backen, danach fertig durchschneiden. Blattpetersilie auf flachen Teller auflegen, Fenchelsalat darauf anrichten, Spießchen daraufsetzen, Kräuterbutter anlegen und mit Melissesträußchen garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

9.9 Knusprige Truthahnbrustfilets im Kartoffelmantel auf Fenchelgemüse in Pils-Sahne

3 Kartoffeln (400 g)	50 ml Pils
4 Fenchelknollen (600 g)	Rapsöl
1 EL Zitronensaft	50 g Mehl
Pfeffer	1 frisches, Ei
Salz	Pfeffer
1 EL Crème fraîche	Salz
1 EL Mehl	4 Truthahnbrustfilets (je 150 g)
100 ml Sahne	

Truthahnbrustfilets kalt abspülen und trockentupfen. 1 Liter Salzwasser erhitzen. Fenchelknollen putzen (das Grün aufheben) und durch den Strunk vierteln. Fenchelgrün hacken und beiseite stellen. Kartoffeln schälen und reiben. Truthahnbrust salzen, pfeffern und nacheinander in Mehl, verquirltem Ei und geriebenen Kartoffeln wälzen. Kartoffeln gut andrücken. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze Truthahnbrust in Speiseöl etwa 10 Minuten braten. Fenchelknollen in dem Salzwasser 7 Minuten kochen, durch ein Sieb schütten und Fenchelbrühe auffangen. Fenchel abschrecken und abtropfen lassen. 200 ml Fenchelbrühe, Pils und Sahne auf die Hälfte einkochen lassen. 1 EL Mehl und 3 EL Fenchelbrühe glattrühren. Sauce damit binden. Crème fraîche unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Fenchelgrün in die Sauce geben und anschließend Fenchelknollen kurz in der Sauce ziehen lassen Truthahnbrust mit Fenchelknollen anrichten. Als Beilage Reis dazu reichen. Dazu passt: aromatisches Alt, würziges Pils

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 50

550 kcal / 0 kJ

9.10 Marinierte Entenbrust mit Fenchel

2 Flugenten-Brüste (mit Haut und Knochen je etwa 600 g)	1 Knoblauchzehe
2 klein. Fenchelknollen	schwarzer Pfeffer
500 g große festkochende Kartoffeln	2 EL Rapsöl
4 Tropfen Tabasco	1 unbehandelte Orange
	Salz

Die Entenbrüste waschen und abtrocknen. Die Orange heiß abwaschen, die Schale abreiben, den Saft auspressen. 1 TL Schale, 2 EL Saft, das Rapsöl, Salz, Pfeffer, zerdrückten Knoblauch und Tabasco mischen, die Entenbrüste damit einreiben. Zugedeckt ca. 2-3 Stunden im Kühlschrank marinieren. Inzwischen die Kartoffeln waschen und schälen, mit einem Kugelausstecher kleine Kugeln ausstechen oder die Kartoffeln kleinwürfeln. Den Fenchel waschen und putzen, in kleine Stücke schneiden, das Fenchelgrün beiseitelegen.

Die Entenbrüste mit der Marinade, dem übrigen Orangensaft und der Schale in einen Bräter geben, die Kartoffelkugeln und den Fenchel drumherum verteilen, kurz in der Flüssigkeit wenden. Bei 200 °C im heißen Backofen etwa 45 Minuten garen, zwischendurch das Gemüse wenden und die Entenbrüste mit Garfond bestreichen. Mit gehacktem Fenchelgrün bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

400 kcal / 0 kJ

9.11 Pouletvögel mit Fenchel

2 Fenchel, geviertelt	Pfeffer aus der Mühle
4 Pouletbrüstli, je ca. 120 g, (vom Metzger) aufgeschnitten wie ein Cor- don bleu	1 EL Öl oder Bratbutter
1 EL Kapern	1 dl trockener Vermouth (Noilly Prat)
1 ungespritzte Zitrone, nur Schale, in feinen Streifen	1 TL Maizena
1 TL Salz	1 dl Hühnerbouillon
	wenig Salz, Pfeffer
	1 TL Zitronensaft
	Küchenschnur

Vorbereiten: Fenchel im Dämpfkorb oder Dampfkochtopf knapp gar dämpfen. 1/2 Fenchel längs in feine Streifen schneiden, den Rest zugedeckt im auf 60 Grad vorgeheizten Ofen warm halten. Fenchelstreifen, Kapern und Zitronenstreifen längs auf den aufgeklappten Pouletbrüstli verteilen, würzen, der Länge nach aufrollen, mit Küchenschnur binden.

Zubereiten: Öl oder Bratbutter in der Bratpfanne heiß werden lassen, Pouletvögel anbraten, auf ganz kleinem Feuer unter gelegentlichem Wenden ca. 15 Minuten braten. Herausnehmen, zugedeckt im Ofen ruhen lassen.

Sauce: Den Bratsatz mit dem Vermouth auflösen, etwas einkochen. Maizena mit wenig Bouillon anrühren, mit der restlichen Bouillon zum Vermouth geben. So lange kochen, bis die Sauce bindet. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Servieren: Pouletvögel entzweischneiden, Sauce dazu gießen und mit dem Fenchel auf Tellern anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

9.12 Putenbrustmedaillons im Mandelkleid auf Fenchel-Traubensalat

Salz, Pfeffer	1 1/2 EL kalt gepresstes Rapsöl
2 Basilikumsträußchen	2 EL Weißweinessig
1/2 EL Petersilie	1/2 EL Aprikosenmarmelade
1/2 EL Schnittlauch	1 1/2 EL Butterschmalz

1/2 rote Zwiebel
1 Ei
3 EL Mehl
8 weiße Weintrauben

8 rote Weintrauben
8 EL gehobelte Mandeln
1 klein. Fenchel
4 Putenbrustmedaillons (à ca. 60-80g)

Den kleinen Fenchel mit Küchenkrepp abreiben und in feine Streifen schneiden. Schnittlauch und Petersilie fein schneiden. Die Trauben waschen, trocknen, halbieren und entkernen. Die Zwiebel schälen und feine Streifen schneiden. Das Ei aufschlagen und verquirlen. Die zu Medaillons geschnittene Putenbrust mit Küchenkrepp gut trocknen, mit Salz und Pfeffer würzen, beidseitig mehlieren, durch das Ei ziehen, in gehobelten Mandeln beidseitig wenden und etwas andrücken. Medaillons in heißem Butterschmalz beidseitig goldgelb ausbraten. Die Aprikosenkonfitüre mit Weißweinessig und Rapsöl verrühren, Schnittlauch, Petersilie, Zwiebel, Fenchel dazu geben und gut vermengen. Das Ganze etwas ziehen lassen. Die Trauben dazugeben, gut unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fenchel-Traubensalat auf flachem Teller anrichten, die Putenmedaillons schräg anlegen und mit Basilikumsträußchen garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

10 Grundlagen, Informationen

10.1 Fenchel

Dieses knollenartige, weißgrünliche, nach Anis riechende Gemüse wird immer beliebter. Beim Kauf sollte man darauf achten, dass die Knolle möglichst weiß ist, die Stiele sollten knackig und das Blattgrün leuchtend frisch sein. Verpackt in einer Frischhaltefolie mit Luftlöchern hält sich Fenchel etwa 1 Woche im Kühlschrank.

Zubereitet wird der Fenchel wie folgt: Wurzelansatz, Stiele, äußere Hüllblätter und weiche Stellen wegschneiden, Fenchel waschen und in Scheiben, Vierteln oder Achteln schneiden. Der Geschmack wird umso besser, je kleiner die Stücke sind. Fenchel passt wunderbar zu Fisch. Er schmeckt aber auch gedünstet, mild angebraten, püriert, als Suppe oder roh als Salat mit Früchten oder Tomaten.

100 g Fenchel enthalten: 24 kcal / 100 kJ; E 0 g, F 0 g, KH 0 g

10.2 Fenchel

Mit seiner stattlichen Erscheinung und dem federartigen Laub macht der Fenchel (*Foeniculum vulgäre*) auch im Ziergarten eine gute Figur. Mit dem Bronzefenchel existiert eine attraktive rotlaubige Variante. Die nahe Verwandtschaft mit dem Dill erkennt man sofort. Wie dieser stammt der Fenchel aus Kleinasien und den Mittelmeerländern. Schon die Ägypter und Griechen schätzten die Würzkraft der Samen. Aussehen: Bis zu zwei Meter hoch werden die kräftigen Stängel. In Kontrast dazu steht das filigrane, fein zerteilte federartige Laub. Von Juli bis September entfalten sich bis zu 15 cm breite gelbe Doldenblüten. Standort: Fenchel entwickelt eine lange Pfahlwurzel. Er braucht daher einen tiefgründigen Boden, der wasserdurchlässig, nährstoffreich und kalkhaltig ist. Gartenkultur: Am besten pflanzt man die Staude als Jungpflanze in den Garten. Wer will, kann auch im April/Mai ins Freiland säen. Im Frühjahr mit Kompost düngen, im Herbst auf Höhe einer Handbreite zurückschneiden. In rauen Lagen Winterschutz aus Reisig geben. Ernte: Die Sprosse des Frühjahrs kann man wie Gemüsefenchel verwenden. Junge Blätter erntet man während der ganzen Saison. Die halbmond-ähnlichen Samen reifen ab September. Verwendung in der Küche: Das frische Kraut würzt Salate, Suppen, Saucen, Marinaden. Die süßliche Würze passt auch zu Fischgerichten. Die Samen kennt man als Aroma für Brot und Backwaren; sie ergeben auch einen bei Blähungen und Husten wirksamen Tee.

10.3 Fenchel

Fenchel - das erste Arzneimittel des Lebens Fenchel ist zur Arzneipflanze des Jahres 2009 gewählt worden. Der 'Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde' der

Universität Würzburg kürte das Doldengewächs u.a. wegen seines hohen Bekanntheitsgrades in Europa und in vielen anderen Regionen der Welt wie Australien und China. Schon die ältesten Hochkulturen wie Ägypten oder China schätzten den Fenchel als Gemüse und Heilpflanze. In Deutschland schrieb erstmals um das Jahr 840 ein Abt eines Klosters von den Heilwirkungen der Pflanze: Mit Wein oder Ziegenmilch getrunken, soll der Fenchel die Blähungen des Magens lösen, die träge Verdauung verbessern und bei Husten hilfreich sein. Damit lag der Benediktinerabt damals schon erstaunlich nahe an den Anwendungen der heutigen Phytotherapie.

Wertvolle Inhaltsstoffe: Die Hauptinhaltsstoffe des Fenchels sind ätherisches Öl mit Anethol und Fenchon sowie fettes Öl und Zucker. Verwendet werden sowohl die getrockneten, reifen Früchte und das ätherische Öl als auch das gesamte Kraut. Die Wirkstoffe sollen Abhilfe bei Darmträgheit leisten und sind angeblich in höherer Konzentration krampflösend. Zudem wird den Stoffen Anethol und Fenchon schleimlösende Wirkung nachgesagt. In der Kinderheilkunde spielt Fenchel wegen seiner milden Wirkung eine große Rolle. Denn Fencheltee ist häufig das erste Arzneimittel, mit dem der Mensch in seinem Leben in Kontakt kommt. Säuglinge erhalten während der Nahrungsumstellung auf feste Kost häufig Fenchel, um Blähungen zu vermeiden. Vorsicht: Fenchel kann bei Beschwerden gezielt eingesetzt werden. Von einem Dauerkonsum wird abgeraten.

Anwendungen: - Kräftigungsmittel: Als Kräftigungsmittel wurde Fenchel schon im Altertum verwendet und ist zur Vorbeugung in der Erkältungszeit wichtig. Fenchel stärkt das Immunsystem und lässt Grippekeime abwehren. Hier hilft Fencheltee. 1 Teelöffel zerstoßene Fenchelsamen werden mit 1/4 Liter kochend heißem Wasser angesetzt, 10 Minuten ziehen lassen und dann abseihen. - Hustenmittel: Als Hustenmittel löst Fenchel den Schleim, desinfiziert, erleichtert das Abhusten bei Bronchitis und ist krampflösend. - Magen-Darm-Mittel: Als Magen-Darm-Mittel hat Fenchel eine hervorragende Wirkung bei Völlegefühl und Blähungen, auch bei Säuglingen. Wenn eine stillende Mutter Fencheltee trinkt, geht die Wirkung in die Muttermilch und kann über diesen Weg das Kind entblähen. - Kopfschmerzen oder Migräne: Hier hilft ein Umschlag, getränkt mit Fencheltee als Stirnauflage. - Bei überanstrengten Augen: Überanstrengte Augen, die zur Entzündung neigen, badet man in warmem Wasser, dem einige Tropfen Fencheltee beigemischt wurden. - Mundgeruch: Das Kauen von Fenchelsamen beseitigt Mundgeruch. - Regelschmerzen: Fenchelsamen hat eine regulierende Wirkung auf die Monatsblutung, beseitigt Regelschmerzen und beeinflusst positiv die Milchbildung von stillenden Müttern.

Fenchelsirup gegen Husten: Einen angenehm schmeckenden Fenchelsirup gegen Husten kann man leicht selbst herstellen. Er hilft auch gegen Katarrhe der oberen Luftwege. Besonders für Kinder wird dieser Sirup eingesetzt, denn der Honig überlagert durch die Süße die bitteren Anteile der ätherischen Fenchelöle. Gleichzeitig wird der Sirup dadurch haltbarer gemacht. Drei bis vier Teelöffel täglich unterstützen die Heilung. Zutaten: 25-30 g Fenchel 1/2 Liter Wasser 250 g Bio-Honig ein Schraubglas ein Topf Zubereitung: Der Fenchel wird zerstoßen, denn nur dann gibt er seine Inhaltsstoffe frei. Diese werden in einem halben Liter Wasser aufgekocht und kurz ziehen gelassen. Danach abseihen und etwas abkühlen lassen. Nun mit dem Honig mischen.

10.4 Fenchel

Fenchel, ein wunderbares Gemüse und vielfältig verwendbar. Es kann roh, z.B. als Salat, aber auch gekocht, gebacken oder frittiert zubereitet werden. Das sehr aromatische Gemüse hat einen hohen gesundheitlichen Wert. Wir stellen verschiedene Fenchelgerichte vor, die von Urlaub am Mittelmeer träumen lassen.

Ihr Werner O. Feißt, Ihre Kathrin Rüegg und das Großmutterteam Dr. Ina Ilkhanipur über Fenchel Fenchel ist ein wohlschmeckendes Gemüse und ein wichtiges Hausmittel, das krampflösend, entzündungshemmend, harntreibend und antibakteriell wirkt.

Drei Indikationen sind besonders interessant: - als Kräftigungsmittel wurde Fenchel schon im Altertum verwendet und ist zur Vorbeugung, gerade jetzt in der Erkältungszeit wichtig, weil Fenchel das Immunsystem stärkt und die Grippekeime abwehrt; - als Hustenmittel löst Fenchel den Schleim, desinfiziert, erleichtert das Abhusten bei Bronchitis und ist krampflösend, z.B. bei Asthmaanfällen; - als Magen-Darm-Mittel hat Fenchel eine hervorragende Wirkung bei Völlegefühl und Blähungen, auch bei Säuglingen. Wenn die stillende Mutter Fencheltee trinkt, geht die Wirkung in die Muttermilch und kann über diesen Weg das Kind entblähen.

Fenchel hat eine sehr gute verdauungsfördernde Wirkung, die noch verstärkt werden kann, wenn Fenchel mit Anis und Kümmel kombiniert wird. Für diesen 3er-Tee werden jeweils 25 g Fenchel-, Anis- und Kümmelsamen gemischt und zerstoßen (das ist wichtig, damit die ätherischen Öle ins Wasser gelangen). Davon 1 gehäufter TL mit 1/4 l kochendem Wasser überbrühen und 15 Minuten ziehen lassen.

Fencheltee ist auch als Genussmittel gut und sehr empfehlenswert nach einem Winterspaziergang, weil er wärmt.

Fenchelsamen kauen beseitigt Mundgeruch und hilft bei der Nikotinentwöhnung.

Fenchel hat auch eine positive Wirkung auf die Diurese und fördert die Harnausscheidung.

Fenchelgemüse ist ballaststoffreich und wirkt cholesterin- und blutfettsenkend.

Fenchelsamen hat eine regulierende Wirkung auf die Monatsblutung, beseitigt Regelschmerzen und beeinflusst positiv die Milchbildung von stillenden Müttern.

Fenchel kann auch im kosmetischen Bereich eingesetzt werden, z.B. als Gesichtspackung bei empfindlicher Haut: Joghurt mit 1 EL Fencheltee und 1 EL Bienenhonig vermischen, auf die Gesichtshaut auftragen, 15 Minuten einwirken lassen und mit reichlich Wasser wieder abwaschen.

Gesichtstonikum für empfindliche Gesichtshaut: Fenchelwurzel in Wasser ca. 1/4 Stunde auskochen, abseihen, in eine dunkle Flasche füllen und damit das Gesicht abtupfen.

Haarwasser gegen sprödes Haar und Haarspliss: Starker Fencheltee zubereiten, nach der Haarwäsche in die Kopfhaut einmassieren, 20 Minuten einwirken lassen und auswaschen.

10.5 Fenchel

Fenchel ist bei uns vor allem als krampflösender Heiltee bekannt. Schade eigentlich, denn die vielseitig einsetzbare Pflanze kann eine interessante Bereicherung des Speiseplans darstellen. Die Südeuropäer machen es vor.

Der von Natur aus kräftige, ausdauernde Fenchel ist in den steinigen und trockenen Gegenden Vorderasiens und des Mittelmeerraumes zu Hause. Mit den getrockneten Ästchen und Zweigen des Gewürz- und Wildfenchels würzen die Italiener fettreiche Fisch- und Fleischgerichte.

Der kultivierte Gemüfefenchel bildet direkt oberhalb der Wurzel eine knollenartige Verdickung aus den fleischigen Blattansätzen. Man bezeichnet ihn auch als Knollen- oder Zwiebfenchel, obwohl es sich botanisch gesehen um keine echte Knolle handelt. Heute wird das weiße bis grünliche Gemüse hauptsächlich in Süditalien, Südfrankreich, Spanien, Griechenland und Nordafrika angebaut. Haupterntezeit ist von Oktober bis Mai. Bei uns bekommt man ihn das ganze Jahr hindurch im Handel.

Lecker und gesund Geschmacklich ist der Fenchel ein Sonderling: süßlich-herzhaft mit einem leichten Anisgeschmack. Deshalb Vorsicht beim Würzen und zusätzliche Gewürze nur sparsam einsetzen. Kenner verzehren ihn am liebsten roh mit Salz und Pfeffer zum Abschluß einer Mahlzeit. Denn er rundet nicht nur ab, sondern pflegt obendrein die Zähne. In Frankreich ist es durchaus üblich, Fenchel zum Nachtisch zu knabbern. Ob roh als Salat oder gedünstet als Gemüse, erfreut er so manchen Gaumen. In der knackigen Knolle steckt jede Menge Gesundes: Eisen, Kalzium, Vitamin A, Phosphor und Vitamin C (100 g enthalten 93 mg).

Gut verpackt hält er sich im Gemüsefach des Kühlschranks drei bis vier Tage. Länger gelagert trocknet er allerdings schnell aus, verliert sein Aroma und wird zäh. Es empfiehlt sich, ihn tagfrisch zu genießen.

So vielseitig ist Fenchel schmeckt sowohl roh als auch gekocht. Roh zum Beispiel als Vorspeise mit Zitronensaft mariniert und einem Dip serviert oder als Salat mit Essig-Öl-Soße. Als Dessert schmeckt Fenchel zu Käse (besonders gut paßt Blauschimmelkäse). Als Gemüse serviert man ihn entweder nur mit Butter oder mit Butter und Käse, mit gebräunten Semmelbröseln, mit einer holländischen Soße, auch überbacken. Er harmoniert mit Fisch ebenso wie mit Fleisch.

Fenchelgrün mit verwenden Das frische Grün der Fenchelknolle wird nicht weggeworfen. Man hackt es fein und streut es dann später über das fertige Gericht. Denn es enthält viele Vitamine und schmeckt würzig.

Inhalt 100 g Fenchel enthalten 2,7 mg Eisen, 93 mg Vitamin C, 0,781 mg Vitamin A und 209 KJ bzw. 50 kcal.

10.6 Fenchel

Form, Farbe und Geschmack: Dicke, weiße und fleischige Knollen mit einem zarten, dillähnlichem Blattgrün. Leicht süßlicher-anisähnlicher Geschmack.

Fast ganzjährig zu kaufen.

Nährwerte: 100 g / 50 Kalorien / 210 Joule. Vitamin C und E. Sehr reich an Kalium, Calcium, Eisen und Phosphor.

Verwendung: Als Rohkost genossen, bleibt sein Vitamin C Gehalt Ihrem Körper voll erhalten. Braune Flecken von den Blattscheiben entfernen, Strunk- und Stielenden kurz abschneiden. Bei Rohverzehr kleinscheiden und in Salaten oder mit Käse anrichten. Gekocht

oder gedünstet als Gemüse in Verbindung mit Soßen zu Fisch und Fleisch servieren. Das zarte Blattgrün mit verwenden.

10.7 Fenchel - ein gründlich unterschätztes Gemüse

Fenchel gehört in Deutschland nicht zu den beliebtesten Gemüsesorten. Das zu Unrecht, denn Fenchel ist nicht nur gesund, sondern auch sehr lecker. Er lässt sich vielseitig zubereiten - roh, geschmort, gebraten und auch überbacken. Auch als natürliches Heilmittel ist Fenchel bekannt.

Es gibt zwei Fenchelsorten: Gemüsefenchel, der auch Zwiebel- oder Knollenfenchel genannt wird und relativ dicke, breite Knollen hat, und Minifenchel mit relativ flachen, eher länglichen und kleinen Knollen. Im Geschmack und bei der Zubereitung unterscheiden sich die Sorten nicht. Genossen werden einerseits die Knollen, andererseits die Samen, die dem Anis sehr ähnlich schmecken. Frischen Fenchel erkennt man an der schönen, weißen Farbe der Knollen ohne braune

Flecken oder Druckstellen. Je heller die Schnittstelle am Strunk, desto kürzer die vergangene Lagerzeit. Auch die Schnittstellen an den grünen 'Ästen' sollten hell und nicht zu trocken sein.

10.8 Fenchel - Gemüse und Gewürz

Fenchel ist im Mittelmeergebiet und in Vorderasien beheimatet, sein Name stammt vom lateinischen 'feniculum' ab. Es wird unterschieden zwischen Gewürzfenchel und Gemüsefenchel. Der Gemüsefenchel, also die Knolle, wird vor allem in Italien angebaut, wo er 'finocchio' heißt. Er braucht Wärme zum Gedeihen, daher kommt er auch aus Frankreich, Spanien und Griechenland zu uns nach Deutschland. Hierzulande ist das Gemüse erst seit etwa zwanzig Jahren bekannt, wird aber inzwischen gerne in der Küche verwendet.

Die Kulturgeschichte des Gewürzes geht dagegen in älteste Zeiten zurück. Wildwachsende Heilpflanzen waren bereits den Menschen der Steinzeit bekannt. Das überlieferte Wissen stammt jedoch von den Ägyptern und Babyloniern, die Arzneipflanzen sammelten und kultivierten. Dazu gehörte auch Fenchel. Er diente Chinesen, Indern, Griechen und Römern als Gewürz, wie altägyptischen Papyri zu entnehmen ist. Beispielsweise empfahl bereits Plinius - er lebte in den Jahren 23 bis 79 nach Christi Geburt - den Gewürzfenchel gegen 22 verschiedene Leiden. Auch bei Karl dem Großen fand Fenchel eine Erwähnung. Der Kaiser ließ im Jahr 812 nach Christi Geburt in seinem Capitulare de villes, einer Verordnung für die kaiserlichen Landgüter, genau beschreiben, welche Kräuter im Garten angebaut werden sollten. Im Mittelalter galt Fenchel als apotropäische Pflanze. Das Lexikon definiert den Begriff 'apotropäisch' mit 'Zaubermittel, das Unheil abwehrt'. Wird Unheil mit Krankheiten gleichgesetzt, trifft diese Behauptung in verschiedenen Fällen durchaus zu. Und noch heute werden ihm in verschiedenen Kreisen außergewöhnliche Fähigkeiten zugeschrieben. So ist über den Fenchel zu lesen: 'Unterstützt und belebt die Persönlichkeit, verleiht Stärke und Mut. Wirkt vitalisierend und reinigend im seelischen und körperlichen

Bereich.'

Gewürzfenchel sieht aus wie eine Dillpflanze, Geruch und Geschmack erinnern allerdings an Anis. Er ist als Hausmittel hoch geschätzt, da er beruhigend und krampflösend wirkt. Daneben wird er bei Magen- Darmbeschwerden, als Hustenmittel und als Spülung bei Augenentzündungen eingesetzt. Auf Grund seiner verdauungsfördernden Eigenschaften wird er gern schwer bekömmlichen Speisen wie Brot und Krautgerichten beigelegt. Für Kinder ist Fencheltee das geeignete Hausmittel, wenn sie unruhig sind und schlecht einschlafen. Auch bei Bauchschmerzen, sowie leichten Krämpfen und Husten hilft er.

Der Gemüsefenchel ist eine dicke weiße Frucht mit breiten fleischigen Blattstielen, die ähnlich einer Zwiebel in vielen Schichten eine Knolle bilden. Der durch ätherische Öle hervorgerufene Anisduft ist wesentlich milder als beim Gewürzfenchel, im Geschmack ist er eher süß und aromatisch. Fenchel enthält viel Vitamin C, außerdem Vitamin E, Beta-Carotin und Folsäure. An Mineralien sind Eisen, Magnesium, Kalium und Kalzium zu nennen.

Fenchel lässt sich roh als Salat - dafür sollte er in hauchdünne Scheiben geschnitten werden - oder als Gemüse, gekocht, gebraten und gebacken essen. Beim Einkauf ist auf eine feste, unversehrte Knolle zu achten. Vor der Zubereitung müssen Stängel, dunkle Stellen und die Wurzelscheibe abgeschnitten werden. Außerdem ist er gründlich zu waschen, da an der Knolle oft Sand haftet. Das zarte Grün lässt sich zum Garnieren oder fein gehackt zum Bestreuen verwenden. Im Kühlschrank kann Fenchel in Frischhaltefolie eingewickelt einige Tage bis zu zwei Wochen lagern.

Mengenangabe: 4 Portionen

10.9 Salatzubereitung

Allgemeine Regeln der Salatzubereitung Rohe Salate: Gemüse rüsten, waschen, schneiden, mit der Sauce vermischen. Gekochte Salate: Gemüse knapp, d. h. «al dente» kochen, noch warm mit der Sauce vermischen, eventuell lauwarm servieren.

Wenig Bekannte werben um Ihre Gunst: Eisberg: auch Krachsalat genannt. Schwere, feste Köpfe; sehr ergiebig, weil fast keine Abfälle. Im Kühlschrank lange haltbar. Verschiedene Arten der Salatzubereitung: Blatt für Blatt mit den üblichen Salatsaucen anmachen. Oder den ganzen Kopf vierteln oder achteln. Diese auf Teller geben und mit Salatsauce übergießen oder in Streifen schneiden, mit Salatsauce anmachen. Saucenvarianten: Dill- oder Roquefortsauce.

Broccoli: Delikates Gemüse aus der Blumenkohl-Familie. Broccoli kochen: So in die Pfanne legen, dass nur die Stiele im Wasser liegen und die Köpfchen im Dampf weich werden. Vor dem Anrichten: Butter zergehen lassen, Mandelscheibchen darin leicht anrösten und das Ganze über die gut abgetropften Broccoli verteilen. Sehr delikates!

Chinakohl: Preiswert. Die Kohlsorte, die nicht bläht! Kann bis 1 kg schwer werden, lässt sich bis 10 Tage aufbewahren. Für Salat in Streifen schneiden. Als Gemüse: Speckwürfel und Zwiebeln anziehen lassen, den in Streifen geschnittenen Chinakohl beigegeben, mit Fleischbrühe ablöschen, etwa 10 Minuten dämpfen, dann mit Sojasauce abschmecken.

Gute Bekannte, ungewohnt zubereitet: Randen: Als Salat - in Scheiben, Würfeli oder Stengeli - wohlbekannt. Probieren Sie Randen mal als Gemüse, gefüllt: Die weich gekochten Randen aushöhlen, mit einer Farce aus gekochtem Reis (Resten) und Fleisch füllen. Mit Bechamelsauce überziehen und servieren. Ein billiges, gesundes Essen; Randen sind reich an Vitaminen und Mineralien.

Stangensellerie: Auch Bleichsellerie. Servieren Sie ihn zur Abwechslung einmal - anstelle von Salzstengeli - zum Apero: Die bleichen Blattstiele in kleinfingerlange Stücke schneiden und roh zum Knabbern servieren. Eventuell assortiert mit Rüebl- und Zucchetti-Stengeli und Blumenkohlröschen. Ausprobieren!

Weißkabis: Wussten Sie es, dass ein Weißkabis (oder Wirz) mehr Vitamin C enthält als eine Zitrone oder Orange? Außerdem viel Vitamin A. Keine Angst vor dem berüchtigten Blähen von Kohl: Alle Kohlarten (auch Blumen- und Rosenkohl) kurz in Salzwasser blanchieren, dann dieses Wasser abgießen und das Gemüse nach Rezept zubereiten. So einfach ist das...

Wirz oder Wirsing. Wirkt mit seinen runzeligen Blättern wie der «Alte» unter seinen Verwandten, ist aber die jüngste der Kohlarten. Für Salat wird er wie Kabis gehobelt und angemacht. Geröstete Speckwürfeli nicht vergessen! Fenchel: Als Gemüse bekannt. Aber als Salat?? -Probieren Sie doch einmal: Den rohen Fenchel fein raffeln, mit reichlich Öl, etwas Essig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer, eventuell auch mit Mayonnaise mischen. Etwas ziehen lassen.

11 Käsegerichte

11.1 Fenchel-Schinken-Röllchen überbacken mit Münsterkäse

Salz	125 ml Apfelsaft
Pfeffer	125 ml trockener Weißwein
40 g Butter	250 g Münsterkäse (2 kleine Laibe)
2 EL Sonnenblumenkerne	5 mittelgroße reife Tomaten
1/2 TL gemahlener Kümmel	750 g Fenchelknollen (ca. 3 Knollen)
5 EL Balsam-Essig	

Fenchelknollen säubern, Stängel und Wurzelansatz abtrennen und Knollen in dünne Streifen schneiden. Das Fenchelgrün fein hacken. In einem Topf die Streifen in Butter anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Weißwein und Apfelsaft ablöschen. Ohne Deckel etwa 10 Minuten dünsten und die Flüssigkeit fast ganz einkochen lassen. Schinkenscheiben auf Arbeitsbrett ausbreiten, Fenchelstreifen und Fenchelgrün darauf verteilen und aufrollen. Eine feuerfeste Auflaufform mit Butter ausstreichen und die Schinkenrollen in die Form legen. Mit Würfeln der gehäuteten und entkernten Tomaten umlegen, mit Salz, Pfeffer und Balsam-Essig würzen und mit Scheiben vom Münsterkäse belegen. Mit gemahlenem Kümmel und Sonnenblumenkernen bestreuen und im Backofen bei Oberhitze bei 180°C überbacken, bis der Käse schmilzt. Dazu passt: Weißbrot

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 40

je Portion: 430 kcal / 1799 kJ

12 Kartoffel-, Gemüsegerichte

12.1 Apfel-Fenchel vom Blech

2 rote Zwiebeln	1/2 TL Salz
3 Äpfel	wenig Pfeffer
1 kg Fenchel	220 g Speckwürfeli
1 1/2 EL Olivenöl	1 Bd. Basilikum

Zwiebeln schälen, Äpfel mit dem Apfelausstecher entkernen, mit dem Fenchel ca. 3 mm dick auf zwei mit Backpapier belegte Bleche hobeln, mischen. Öl darüberträufeln, würzen. Speckwürfeli darüberstreuen. Ca. 20 Min. im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen (Heissluft) backen. Basilikum fein schneiden, darüberstreuen. Dazu passt: Brot oder Polenta.

Mengenangabe: 4 Personen

pro Person: 317 kcal / 1328 kJ; E 13 g, F 22 g, KH 18 g

12.2 Bechamelkartoffeln mit Fenchel

1 kg festkochende Kartoffeln	100 g Sahne
500 g Fenchel	Salz
1 l Gemüsebrühe	weißer Pfeffer
1 TL Fenchelsamen	1 TL Zitronensaft
40 g Margarine oder Butter	2 Stängel Dill
1 EL Mehl	

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Fenchel putzen, vierteln und den Strunk keilförmig herausschneiden. Fenchel mit Fenchelsamen in der Gemüsebrühe 5 Minuten garen. Herausnehmen und die Kartoffeln in der Brühe ca. 10 Minuten kochen. Mehl im heißen Fett anschwitzen. Einen halben Liter Gemüsebrühe langsam unter Rühren zugießen und 5 Minuten kochen. Sahne einrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Kartoffeln und Fenchel zufügen und erwärmen. Zum Servieren mit Dill bestreuen.

Beigabe: Räucherlachs

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

12.3 Fenchel 'Las Palmas'

Zutaten

4 Fenchelknollen (ca. 750 g)
 1/4 l Salzwasser
 4 Tomaten
 1 Zwiebel
 3 EL Öl
 2 gehäufte EL Mehl

1/4 l Gemüsebrühe
 1/4 l Milch
 Pfeffer
 Muskat
 evtl. Salz
 250 g gekochter Schinken.

Geputzten Fenchel halbieren, in größere Stücke schneiden. Zarte, grüne Blättchen aufheben. Fenchel und Salzwasser auf 3 zum Kochen bringen und 15 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 garen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen, abtropfen lassen. In dem Gemüsekochwasser die grünen Blättchen blanchieren, herausnehmen und feinschneiden. Tomaten überbrühen, abziehen, vierteln, entkernen und nochmals halbieren. Feingehackte Zwiebel in Öl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 andünsten, Mehl überstäuben, durchdünsten, nach und nach mit Milch und Gemüsebrühe ablöschen, dabei gut rühren. Tomaten zugeben, aufkochen, mit Pfeffer, Muskat und evtl. etwas Salz abschmecken. Gekochten Schinken in Streifen schneiden, mit dem Fenchel mischen, Sauce darübergießen.

Mengenangabe: 4 Portionen

12.4 Fenchel 'milanese'

2 Fenchelknollen (à 250 g)
 Salz
 1 kl. Zwiebel
 75 g Champignons
 10 g Margarine
 1/2 kl. Knoblauchzehe
 125 g Tomaten

1/8 l trockener Weißwein
 Paprika
 1 TL Mehl oder weißer Saucenbinder
 1/2 EL Tomatenketchup
 Zucker
 1 EL gehackte Petersilie

Fenchel putzen, waschen, halbieren, mit 1 Tasse Salzwasser 10 Min. vorkochen. Zwiebel fein würfeln, Champignons blättrig schneiden, beides in Margarine auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 andünsten. Durchgepresste Knoblauchzehe und abgezogene, gewürfelte Tomaten kurz mit andünsten. Mit Weißwein ablöschen, mit Salz und Paprika würzen. In dieser Sauce den vorgekochten Fenchel noch ca. 15 Min. garen. Danach auf einer Platte anrichten, warm stellen. Sauce mit angerührtem Mehl oder Saucenbinder binden, mit Ketchup, Salz und Zucker abschmecken. Zuletzt Petersilie untermischen. Die Sauce um den Fenchel gießen.

Mengenangabe: 2 Portionen

12.5 Fenchel Chateau de Gruyere

4 mittl. Fenchel
wenig Fenchelwasser

Füllung

125 g Greyerzer, gerieben

1 Ei
1 Msp. Paprika
2 EL Greyerzer Doppelrahm oder Rahm
wenig Salz oder Streuwürze
fein gehacktes Fenchelkraut

Die Fenchel halbieren und leicht aushöhlen (Reste unter einen Salat mischen). Im Dampfkochtopf ca. 3 Minuten kochen, Topf sofort abschrecken, damit das Gemüse nicht zu weich wird. Füllung verteilen. Wenig Fenchelwasser in die Gratinform gießen und das Gemüse im vorgeheizten Ofen 10 bis 15 Minuten bei 250 Grad überbacken.

Füllung: Alle Zutaten gut vermischen.

Tipps - Die Füllung kann mit Schinkenwürfeli bereichert werden. - Werden andere Gemüse als Fenchel gefüllt, Fenchelkraut weglassen.

12.6 Fenchel gedünstet*Zutaten*

2 mittelgroße Fenchelknollen
10 g Butter

Salz

2 EL geriebener Käse
4 EL Wasser

Von den Fenchelknollen das zarte Blattkraut abschneiden und fein hacken. Fenchelknollen in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, in ein Glas- oder Porzellangefäß legen, Butter, Salz und Käse darüber verteilen, Fenchelgrün darüberstreuen, Wasser hinzufügen und zugedeckt 6 1/2 bis 8 Minuten bei 600 Watt garen.

Mengenangabe: 2 Portionen

12.7 Fenchel gefüllt mit angemachtem Tatar auf Sahne-Kräuterpilzen

75 ml Sahne
20 ml Weinbrand
6 Stk. Sardellenfilets
1 Stange Frühlingslauch
Minze
1/2 EL Rapsöl
1 Eigelb
Jodsalz, Pfeffer
1 1/2 EL Schnittlauch

1 TL grüne Pfefferkörner
1/8 l Brühe
2 EL Reibkäse
1 1/2 Austernpilze
4 Champignons
6 Egerlinge
4 Kirschtomaten
2 klein. Fenchel
1 Zwiebel

1/2 Gewürzgurke
1 TL Kapern

280 g Tatarfleisch

Die Fenchelknollen säubern, halbieren, in der Mitte etwas aushöhlen, im Dampf blanchieren, abkühlen lassen. Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden. Pilze mit Küchenkrepp gut abreiben, in Scheiben schneiden. Kirschtomaten säubern, Stiel ausschneiden, vierteln. Sardellenfilets und Kapern grobhacken, Schnittlauch feinschneiden. Frühlingslauch säubern, in feine Scheiben schneiden. Halbe Essiggurke in feine Würfel schneiden. Tatar, Eigelb, Sardellen, Kapern, Essiggurke, Schnittlauch und Weinbrand gut vermengen und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Fenchelstreifen mit angemachtem Tatar füllen, mit Reibkäse bestreuen, in eine Pfanne setzen, mit Brühe angießen, etwas grüne Pfefferkörner zugeben und im Ofen bei 180 °C ca. 15-20 Minuten garen. Pfanne mit Rapsöl erhitzen, Zwiebeln und Frühlingslauch glasig angehen lassen. Pilze hinzufügen und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Das Ganze mit Sahne angießen, Kirschtomaten dazugeben, köcheln lassen und den Schnittlauch zugeben. Kräuterpilze auf flachem Teller anrichten, gefüllten Fenchel daraufsetzen und mit Minze garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

12.8 Fenchel in Käsesoße

180 g geschälte Kartoffeln	etwas pflanzliches Bindemittel
Salz, weißer Pfeffer	(für Diabetiker geeignet)
150 g geputzter Fenchel oder Porree (Lauch)	2 EL (20 g) geriebener Käse (z. B. Gouda-Käse)
4-6 EL (60 ml) Gemüsebrühe (Instant)	
50 g geputzte Kirschtomaten	etwas Schnittlauch
4-6 EL (60 ml) Milch (1,5% Fett)	

Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen.

Fenchel waschen und in Spalten (Porree in Ringe) schneiden. Evtl. Fenchelgrün hacken. Fenchelspalten in Gemüsebrühe zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten.

Tomaten waschen und halbieren. Fenchel aus der Brühe heben. Milch zur Brühe gießen, aufkochen und binden. Käse zugeben und darin schmelzen. Mit Pfeffer und evtl. Salz abschmecken.

Fenchelspalten und Tomatenhälften in der Soße erhitzen. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden.

Kartoffeln abgießen. Mit Gemüse und Käsesoße anrichten. Schnittlauch und evtl. Fenchelgrün darüberstreuen.

Mengenangabe: 1 Person:

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca.: 300 kcal / 1260 kJ; E 18 g, F 8 g, KH 36 g, BE 0

12.9 Fenchel mit Fischfüllung

4 Knolle(n) Fenchel (je etwa 300 g)	2 Möhren
Salz	2 Eier
1 1/2 Zitronen, Saft von	40 g Semmelbrösel
300 g Rotbarschfilet	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 Schalotten (oder 1 Zwiebel)	40 g Mehl
70 g Butter	0.25 l Milch

1. Den Fenchel waschen, putzen und das Grün beiseite legen. Die Knollen längs halbieren, in 1 1/2 l kochendem Salzwasser mit dem Saft von 1 Zitrone etwa 5 Minuten garen. Abtropfen lassen, 3/8 l Kochwasser beiseite stellen. Das Innere des Fenchels bis auf zwei Schichten herauslösen und klein würfeln.

2. Den Fisch in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Mit 2 Esslöffeln Zitronensaft beträufeln. Die Schalotten abziehen, fein hacken und in 2 Esslöffeln Butter glasig dünsten. Den Fisch etwa 1 Minute mitdünsten.

3. Die Möhren schälen und grob raffeln. Das Fenchelgrün hacken. Die Eier trennen. Die Eigelbe, die Möhrenraspel, die Semmelbrösel und die Hälfte des Fenchelgrüns unter den Fisch mischen, salzen und pfeffern. Die Eiweiße steif schlagen, unterheben. Die Füllung in die Fenchelknollen häufen.

4. Den Backofen auf 225 ° vorheizen. Die Fenchelwürfel in der restlichen Butter etwa 1 Minute dünsten. Mit dem Mehl bestäuben. Das Fenchelkochwasser und die Milch dazu gießen, etwa 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

5. Die Sauce in eine ofenfeste Form geben, den Fenchel darauf legen. Im Ofen (Mitte, Gas Stufe 4, Umluft 200 °) in etwa 20 Minuten backen. Mit dem übrigen Fenchelgrün garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 90 Minuten

2100 kJ

12.10 Fenchel mit Käsekruste

800 g Fenchelknollen	Salz
Salzwasser	Pfeffer
25 g Butter	Muskat
2 EL Mehl	4 EL geriebener Parmesankäse
1/8 l Milch	25 g Butter

Zartes Grün vom Fenchel beiseite legen. Fenchelknollen in Viertel schneiden, mit Salzwasser bedecken, ankochen und 40 Minuten fortkochen. Abgießen und 1/8 l Gemüsewasser abmessen.

Butter erhitzen, Mehl unter ständigem Rühren darin andünsten. Mit Gemüsewasser und

Milch unter Rühren ablöschen, ankochen und 5 Minuten fortkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Fenchelknollen in eine gefettete Auflaufform geben. Fenchelgrün hacken und darüber streuen, mit Soße bedecken, mit Käse bestreuen und Butter in Fleckchen darauf geben. Form in den vorgeheizten Backofen setzen. E: oben. T: 225 °C 710 bis 12 Minuten. Variante: Bleichsellerie mit Käsekruste Statt Fenchelknollen 1 kg Bleichsellerie verwenden. Diesen in 6 cm lange Stücke schneiden und in Salzwasser 30 Minuten garen. Sellerieblätter hacken und nach dem Überbacken über das Gericht streuen.

12.11 Fenchel mit Mandelsauce

Mandelsauce

3 EL Aceto balsamico bianco
2 EL Sonnenblumenöl
1 EL Mandelpüree (siehe Hinweis)
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Fenchel

6 klein. Fenchel mit dem Grün (ca. 900 g),
längs geviertelt
1/2 TL Salz
4 EL Mandelblättchen (ca. 20 g), geröstet

Alle Zutaten für die Soße gut verrühren, würzen.

Fenchel: Fenchel salzen, im Dämpfkörbchen zugedeckt knapp weich garen. Anrichten, Soße darüber gießen, Mandelblättchen darüber streuen.

Hinweis: Mandelpüree ist in Reformhäusern und Bioläden erhältlich.

Tipp: als kleines Hauptgericht oder als Beilage servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Pro Person: 154 kcal / 644 kJ; E 7 g, F 11 g, KH 7 g

12.12 Fenchel mit Mornaysauce

Für 4 Personen

4 groß. Fenchelknollen mit Grün
(etwa 1 kg)

Salz

2 EL Zitronensaft

2 EL Butter und

Butter für die Form und für die Flöckchen

2 gestr. El. Mehl

1/2 l Milch

150 g frisch geriebener Gruyère

1 Eigelb

Pfeffer fadM.

Muskatnuß, frisch gerieben

150 g gekochter Schinken

Semmelbrösel zum Bestreuen

1. Fenchel putzen, das Grün beiseite legen, Fenchel längs vierteln, eventuell den harten Strunk herauschneiden. 2. Wenig Salzwasser mit Zitronensaft zum Kochen bringen, den

Fenchel darin 10 bis 12 Minuten zugedeckt garen. 3. Für die Sauce: Butter schmelzen. Das Mehl unter Rühren darin anschwitzen, die Milch nach und nach dazugießen, dann 10 Minuten leise kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und den Gruyère unterrühren. Mit dem Eigelb legieren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß würzen. Das Fenchelgrün fein hacken und dazugeben.

4. Eine ofenfeste Form buttern, die Fenchelviertel gut abgetropft hineinlegen, den Schinken würfeln und dazwischenstreuen. Alles mit der Sauce begießen. Mit Semmelbröseln bestreuen, mit Butterflöckchen belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 bis 250°C etwa 25 Minuten überbacken. Die Butterbrösel sollen gut gebräunt sein. Dazu passen Petersilienkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

12.13 Fenchel mit Mozzarella

1 kg Fenchel,	Basilikum oder Oregano,
500 g frischen Tomatensaft oder Pelati (geschälte Tomaten aus der Dose),	200 g Mozzarella,
Salz,	2 Sardellen,
	100 g schwarze Oliven

Den Strunk des Fenchels entfernen und in leichtem Salzwasser al dente kochen, gut abtropfen lassen. Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Sardellen in kleine Stücke hacken. Die Oliven entkernen und vierteln. In einem Topf den Tomatensaft einkochen lassen. Mit Salz und Basilikum oder Oregano kräftig würzen. In eine Auflaufform den gekochten Fenchel setzen, Sardellen darüber streuen, die Mozzarella-Scheiben darauf legen und den Tomatensaft mit einem Löffel darüber verteilen. Die Oliven darüber streuen. In dem auf 180 Grad vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen.

12.14 Fenchel mit Parmesan

4 Fenchelknollen (à 300 g)	1 Ei
Salz	60 g Parmesan
Mehl	Fett zum Frittieren.
Pfeffer	

Fenchel putzen, längs halbieren. Mit 1 Tasse Salzwasser 10 Min. garen, abtropfen und abkühlen lassen. Fenchelhälften nacheinander in Mehl, in mit Pfeffer verschlagenem Ei und in frisch geriebenem Parmesan wenden. Portionsweise etwa 3 Min. in 175° heißem Fett in einer Fritteuse ausbacken. Mit Fenchelgrün garnieren. Als Vorspeise mit Knoblauch-Mayonnaise servieren oder als Beilage zu Fleisch reichen.

Mengenangabe: 4 Portionen

12.15 Fenchel mit Schinken und Käse überbacken

Butterflöckchen	2 Fenchelknollen
200 g Emmentaler oder Gouda, gerieben	1 EL Butter
Salz	250 g gekochter Schinken
Pfeffer	150 g roher Schinken
1/8 - 1/4 l Brühe	

Schinken in Streifen schneiden. Zuerst den rohen Schinken in einer Pfanne anbraten, dann Butter zufügen, den gekochten Schinken zugeben und kurz dünsten. Nicht braun werden lassen. Schinken aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Den gewaschenen, in Achtel geschnittenen Fenchel im gleichen Fett leicht anbraten. Mit Brühe ablöschen, pfeffern, leicht salzen und zugedeckt 20 Minuten garen lassen. Schinken untermischen und bei offenem Deckel Flüssigkeit verdampfen lassen. In eine feuerfeste, flache Form geben, mit geriebenem Käse und Butterflöckchen bedecken. Im Ofen überbacken, bis der Käse geschmolzen ist. Dazu passt Weißbrot und trockener Weißwein.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 45

453 kcal / 1898 kJ

12.16 Fenchel mit Spinatfüllung

1 Zwiebel	1 Bresso-Prachtstück mit zartem Blauschimmel
1 EL Biskin Spezial	
400 g Blattspinat	2 EL Creme fraîche
Salz	4 mittelgroße Fenchelknollen
Pfeffer	200 ml Instant-Geflügelfond
geriebene Muskatnuss	2 EL gehackte Walnusskerne

Zwiebel fein hacken. Biskin erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Spinat hinzufügen und im geschlossenen Kochtopf zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Vom Käse die Rinde entfernen und Käse in sehr feine Würfel schneiden. Mit Creme fraîche zum Spinat geben, unterheben und beiseite stellen. Fenchelknollen halbieren und in kochendem Wasser 2 Minuten blanchieren. Fenchel abtropfen lassen und nebeneinander in eine gefettete Auflaufform setzen. Spinat darauf verteilen und Fond angießen. Fenchel im vorgeheizten Backofen etwa 10 Minuten bei 200 °C garen. Mit Walnüssen bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Eine Portion enthält: 387 kcal / 1605 kJ

12.17 Fenchel mit Tomate

750 g Fenchel	3 EL Olivenöl
1 Tomate	Salz, schwarzer Pfeffer
1 Zwiebel	1/2 Zitrone
1 Knoblauchzehe	1 Bd. Petersilie

Fenchel abbrausen. Das Grün abschneiden und beiseite legen. Die äußeren Schalen der Fenchelknolle entfernen. Knollen halbieren, Strunk entfernen. Tomate überbrühen, häuten und halbieren. Den Stielansatz entfernen, Kerne herauslösen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Zwiebel sowie Knoblauch abziehen und hacken. Das Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten, Fenchel zufügen und kurz anbraten. Die Tomatenwürfel dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer kräftig würzen. Fenchelgemüse bei geringer Hitze ca. 20 Min. dünsten. Zitronensaft auspressen. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und hacken. Das Fenchelgrün klein schneiden, zusammen mit der Petersilie 5 Min. vor Garzeitende über das Fenchelgemüse streuen. Alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Heiß servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 15 Minuten

pro Person ca.: 140 kcal; E 5 g, F 10 g, KH 7 g

12.18 Fenchel-Flan

400 g Fenchelknollen	100 ml Milch
1 Zwiebel	3 Eier
2 EL Olivenöl	Pfeffer
Salz	Butter
150 g Sahne	

Von den Fenchelknollen schneide ich erst mal rundum die zu harten Teile ab. Dann schneide ich die Knollen in kleine Würfel. Auch die Zwiebel schneide ich klein, dünste sie im Olivenöl an und gebe dann den Fenchel hinein. Noch etwas Salz dazu und den Deckel auf den Topf, damit das Gemüse schön im eigenen Saft gart. Das dauert etwa zwanzig Minuten bei kleiner Hitze. Dann den Deckel abnehmen und die Flüssigkeit unter ständigem Rühren verdunsten lassen - das Gemüse soll so trocken wie möglich sein, damit der Flan gelingt!

Nun püriere ich das Gemüse ganz fein, zusammen mit der Sahne und der gekochten Milch, zwei Eiern und einem Eigelb - am besten im Mixer der Küchenmaschine. Anschließend passiere ich alles durch ein Haarsieb, schmecke mit Salz und Pfeffer ab und fülle die Masse in acht kleine gebutterte Auflaufförmchen (à 100 Milliliter).

Heißes Wasser in die Fettpfanne des Backofens gießen, zwei bis drei Zentimeter hoch, und die Förmchen reinstellen. Die Masse bei 150 Grad (Umluft 130 Grad, Gas Stufe I) ungefähr

eine Stunde stocken lassen. Danach noch einige Minuten im Ofen verweilen lassen und dann stürzen. Wenn's nicht gleich klappt, löse ich den Flan mit einem Küchenmesser vom Rand der Förmchen.

Mengenangabe: 4-6 Personen

12.19 Fenchel-Gemüse

4 Fenchelknollen	Paprika
2 Zwiebeln,	Majoran
2 Knoblauchzehen	100 g Kasseler-Aufschnitt
2 EL Öl	1/2 Dos. geschälte Tomaten
2 EL Sojasauce	50 g Semmelbrösel
Pfeffer	60 g geriebener Gouda

Geputzte Fenchelknollen halbieren, den unteren harten Kern herausschneiden. Zwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch durchpressen. Öl im Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 kurz andünsten. Fenchel zugeben, mit Sojasauce, Pfeffer, Paprika und Majoran würzen, ca. 5 Min. mitdünsten. Kasseler in Streifen schneiden, mit den halbierten Tomaten (ohne Saft) zum Fenchel geben. Alles zusammen 10 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 garen. In eine Auflaufform füllen, mit Semmelbröseln und geriebenem Käse bestreuen. Unter der Grillbeheizung in 5-8 Minuten überbacken. Dazu schmeckt Reis oder frisches Baguette.

Mengenangabe: 4 Portionen

1312 kcal / 5496 kJ; E 57 g, F 60 g, KH 116 g

12.20 Fenchelgemüse

4 Fenchelknollen	Paprika
2 Zwiebeln,	Majoran
2 Knoblauchzehen	100 g Kasseler-Aufschnitt
2 EL Öl	1/2 Dos. geschälte Tomaten
2 EL Sojasauce	50 g Semmelbrösel
Pfeffer	60 g geriebener Gouda

Geputzte Fenchelknollen halbieren, den unteren harten Kern herausschneiden. Zwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch durchpressen. Öl im Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 kurz andünsten. Fenchel zugeben, mit Sojasauce, Pfeffer, Paprika und Majoran würzen, ca. 5 Min. mitdünsten. Kasseler in Streifen schneiden, mit den halbierten Tomaten (ohne Saft) zum Fenchel geben. Alles zusammen 10 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 garen. In eine Auflaufform füllen, mit

Semmelbröseln und geriebenem Käse bestreuen. Unter der Grillbeheizung in 5-8 Minuten überbacken. Dazu schmeckt Reis oder frisches Baguette.

Mengenangabe: 4 Portionen

1312 kcal / 5496 kJ; E 57 g, F 60 g, KH 116 g

12.21 Fenchelgemüse

1 groß. Fenchelknolle

20 g Butter

2 Tomaten

1 EL Sahne

Gepuzte Fenchelknolle in feine Streifen schneiden. Tomaten überbrühen, häuten, halbieren, Kerne entfernen, in Würfel schneiden. Butter im Topf zerlaufen lassen, die Fenchelstreifen darin auf 2 oder Automatik- Kochplatte 4 - 5 glasig dünsten, dann die Tomatenwürfel zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, Sahne einrühren, weitere 2 - 3 Minuten dünsten. Zum Servieren mit etwas gehacktem Fenchelgrün bestreuen.

10 g Eiweiß, 19 g Fett, 37 g Kohlenhydrate, 1662 kJ, 397 kcal

Mengenangabe: 2 Portionen

Gesamtzeit 30 min.

12.22 Fenchelgemüse

500 g Fenchel

Muskat

1/4 l Wasser

Pfeffer

1/4 l Weißwein

Salz

1 TL Salz

1 Prise Rosmarin

30 g Butter

50 g gekochter Schinken

15 g Mehl

50 g Holland-Gouda, mittelalt

1/8 l Milch

Von den Fenchelknollen das Grün abzupfen, waschen, fein hacken und beiseite stellen. Die Knollen putzen; waschen und eventuell halbieren. Im Wasser-Wein-Salz-Gemisch 20 Minuten kochen. Herausheben und gut abtropfen lassen. Die Butter erhitzen, Mehl darin anschwitzen. Mit 1/8 l der Fenchelbrühe und Milch ablöschen. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Muskat, Pfeffer, Salz und ein wenig Rosmarin abschmecken. Den Schinken fein würfeln. Käse fein reiben. Beides unter die Sauce rühren. Die Fenchelknollen hineingeben und darin erwärmen. In einer Schüssel anrichten und vor dem Servieren mit dem Fenchelgrün bestreuen.

12.23 Fenchellasagne mit Schwarzwälder Schinken auf Safransauce

2 Fenchel	5 EL Weißwein
8 Scheib. Schwarzwälder Schinken ohne Fett angebraten	1 TL Sauerrahmbutter
2 Fenchel	1 Schalotte
1 Zwiebel	Fenchelgrün fein gehackt
Salz	Pfeffer aus der Mühle
Butterschmalz zum Frittieren	Salz
Fenchelgrün	1/2 TL gemahlener Kümmel
Pfeffer aus der Mühle	200 ml Sahne
Salz	200 ml Gemüsebrühe
2 EL kalte Sauerrahmbutter	5 EL Weißwein
100 ml fettarme Milch	1 EL Sauerrahmbutter
1/2 TL Safranfäden	300 g mehlig kochende Kartoffeln
100 ml Gemüsebrühe	1/2 Sellerieknolle

Knollenfenchel mit einem Sparschäler schälen und in dünne Scheiben schneiden. Butterschmalz in einem weiten Topf oder in der Fritteuse erhitzen und die Fenchelscheiben darin knusprig frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Salzen. Gemüse waschen, schälen und grob würfeln. Sauerrahmbutter in einem Topf erhitzen und Gemüsewürfel darin dünsten. Mit Weißwein ablöschen. Gemüsebrühe, Sahne und Gewürze zugeben. Gemüse weich kochen. Mit einem Pürierstab mixen. Salzen, pfeffern und gehacktes Fenchelgrün dazu geben. Schalotte in feine Würfel schneiden und in der Butter andünsten. Mit Weißwein ablöschen und Gemüsebrühe aufgießen. Safranfäden dazugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Milch dazugeben und aufkochen. Kalte Butter mit einem Pürierstab darunter mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frittierte Fenchelscheiben, Fenchelpüree und Schwarzwälder Schinken abwechselnd zu Türmchen stapeln und mit der Safransauce umträufeln. Mit Fenchelgrün garnieren und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

12.24 Fenchelmuscheln

4 groß. Fenchel	1 klein. Lauch, in Streifen
Salzwasser	10 g getrocknete Steinpilze, eingeweicht, abgetropft
<i>GERSTOTTO</i>	1 dl Apfelwein oder Bouillon
150 g Vollgerste	Pfeffer aus der Mühle
4 1/2 dl Wasser	1/2 EL Curry
1 TL Margarine oder Butter	wenig Salz
1 Zwiebel, fein gehackt	2 Eigelb (Eiweiß für Dessert)
1 Knoblauchzehe, fein gehackt	

2 EL Sauerrahm
100 g Greyerzer oder Appenzeller, gerieben

1 dl Bouillon

Gerste am Vorabend in kaltem Wasser einweichen.

Vorbereiten: Von den Fencheln die äußersten zwei Schalen sorgfältig lösen. Fäden abziehen und im kochenden Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren. Abgetropft je zwei Fenchelschalen ineinander schieben, so dass eine schiffchenartige Form entsteht. In eine gefettete Gratinform geben. Restliche Fenchel in Würfelchen schneiden, zur Seite stellen.

Gerstotto: Gerste kalt abspülen. Mit dem Wasser aufkochen und zugedeckt auf kleinem Feuer ca. 20 Minuten köcheln. In der Pfanne auf der ausgeschalteten Herdplatte 10 Minuten quellen lassen. Margarine oder Butter in einer Pfanne warm werden lassen, Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, Steinpilze und die beiseite gestellten Fenchelwürfelchen andämpfen. Apfelwein oder Bouillon dazugießen, würzen, zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln. Eigelb, Sauerrahm, die Hälfte des Käses und das Gemüse unter die Gerste mischen. Alles in die Fenchelschalen verteilen, mit dem restlichen Käse bestreuen. Ca. 1 dl Bouillon in die Gratinform gießen.

Gratinieren: ca. 15 Minuten in der Mitte des auf ca. 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Als Menu: Nüsslisalat mit Linsen, Fenchelmuscheln, Kakicreme

Mengenangabe: 4 Personen

12.25 Fenchelrohrkost mit Terrine von Weichkäse

4 Scheib. gekochter Schinken	Salz, Pfeffer
3 Zweige Thymian	4 EL Apfelsaft
3 Blätter Gelatine	2 TL kaltgepresstes Rapsöl
Salz, Pfeffer	4 EL Obstessig
1 Knoblauchzehe	2 EL Aprikosenkonfitüre
120 g Paprika, gewürfelt (farbig)	140 g roter Apfel
150 g Sauerrahm	2 Frühlingszwiebeln
100 g Frischkäse	320 g Fenchel
200 g Weichkäse in Salzlake	

Vorbereitung: Fenchel putzen, waschen, halbieren, Strunk herausschneiden und den Fenchel fein schneiden. Den Apfel ebenfalls waschen, Kerngehäuse ausstechen, nicht schälen. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Weichkäse in circa 2x2cm große Würfel schneiden. Knoblauchzehe pressen, Thymian reibeln. Gelatine einweichen, ausdrücken und auflösen.

Zubereitung: Terrinenform mit Schinken auslegen. Aus Frischkäse, Sauerrahm, Knoblauch und Thymian eine Masse herstellen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Weichkäse- und Paprikawürfel unterheben. Gelatine unterrühren und alles in die Form einfüllen. Schinken überschlagen und sofort für ca. 2 Stunden kalt stellen. Fenchel, Frühlingszwiebel und Apfel vermengen. Aus Essig, Öl, Chutney und Apfelsaft eine Marinade rühren, mit Salz

und Pfeffer abschmecken und die Rohkost damit marinieren-ca. 1 Stunde ziehen lassen.
Anrichten: Rohkost auf Tellern verteilen, Terrine in Scheiben schneiden und anlegen. Als Beilage eignet sich Ciabatta.

Mengenangabe: 4 Personen

12.26 Fencheltopf

3 Fenchelknollen	'Fix-Saucenbinder' hell
1/8 l Weißwein	1/8 l Sahne
1/4 l Wasser	Salz
Salz	Pfeffer
100 g Kräutersalami in Scheiben	Zucker
Fett zum Braten	

Von den Fenchelknollen das grüne Kraut abschneiden und zur Seite legen. Die Knollen halbieren oder vierteln und das Wurzelstück ausschneiden. Weißwein, Wasser und Salz zum Kochen bringen, die Fenchelknollen hineinlegen und ca. 20 Minuten garen. Salami in Fett scharf anbraten, herausnehmen, den Bratensatz mit Fenchelbrühe aufgießen und aufkochen. Die Sauce mit 'Saucenbinder' hell binden, Sahne unterrühren und abschmecken. Das Fenchelgemüse in der Sauce erwärmen. Das gehackte Fenchelgrün dazugeben.
Beigabe: Salzkartoffeln

Mengenangabe: 4 Portionen

Vorbereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten

12.27 FENOUIL A LA NICOISE - Fenchel Nizzaer Art

4 mittelgroße Fenchelknollen, geputzt	1/4 TL gehackter frischer Thymian
2 EL Öl	1 Lorbeerblatt
2 mittelgroße Zwiebeln, geschält und fein gehackt	150 ml Hühnerbrühe
2 Knoblauchzehen, geschält und mit etwas Salz zerdrückt	Salz
350 g Tomaten, enthäutet, entkernt und gehackt	gemahlener schwarzer Pfeffer
	50 g schwarze Oliven, entsteint
	75 g Gruyere Käse, gerieben

Die Fenchelknollen etwa 20 Minuten in sprudelndem Salzwasser kochen. Abtropfen lassen, unter kaltem Wasser abspülen und wieder abtropfen lassen. Jede Fenchelknolle halbieren oder vierteln.

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin weichdünsten, aber nicht

bräunen. Tomaten, Thymian, Lorbeer, Brühe, Salz und Pfeffer dazugeben. Zudecken und bei geringer Hitze 10-15 Minuten kochen lassen. Das Lorbeerblatt entfernen.

Fenchel und Oliven in eine Kasserolle geben, mit der Sauce bedecken. Zudecken und im vorgeheizten Rohr 30-40 Minuten garen, bis der Fenchel weich ist.

Käse über das Gericht streuen, die Gartemperatur steigern und die Kasserolle ohne Deckel weitere 10 Minuten ins Rohr stellen, bis der Käse geschmolzen und hellbraun ist. Oder unter einen vorgeheizten Grill stellen.

Mengenangabe: 4 Personen:

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: etwa 1 1/4 Stunden

Elektroherd: 180° dann 200°

Gasherd: Stufe 4 dann Stufe 6

12.28 Gebratener Fenchel mit Zitronengarnelen und Weichkäse in Salzlake

2 Fenchelknollen

120 g Garnelen

1/2 TL Rapsöl

1 unbehandelte Zitrone

1/2 Frühlingslauch

10 Cocktailtomaten

1/8 l Tomatensaft

80 g Weichkäse in Salzlake

Jodsalz, Pfeffer

Fenchelknollen putzen, waschen, halbieren, Strunk rausschneiden und in sechs längliche Stücke zerteilen. Fenchelgrün ablösen und fein hacken. Cocktailtomaten ausstechen und vierteln. Frühlingslauch in Ringe schneiden. Weichkäse in kleine Würfel schneiden. Beschichtete Pfanne mit Rapsöl auspinseln und die Fenchelspalten beidseitig goldgelb anbraten. Garnelen ebenfalls in gefetteter Pfanne angehen lassen, Frühlingslauch zugeben und die abgeriebene Zitronenschale hinzufügen. Kurze Zeit garen und mit Pfeffer und dem Saft einer halben Zitrone würzen. Die Cocktailtomaten zum Fenchel geben und alles mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Die Fenchelspalten in eine feuerfeste Auflaufform geben, die Zitronengarnelen darauf und die Cocktailtomaten darüber verteilen. Mit Tomatensaft angeießen, Fetakäsewürfel großzügig darüber geben und im Backofen bei etwa 160°C etwa 12-15 Minuten fertig garen. Form aus dem Backofen nehmen, mit Fenchelgrün bestreuen und mit frischem Pfeffer aus der Mühle verfeinern.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 40

12.29 Gefüllte Fenchelknollen - auf Reisgratin

250 g Langkornreis	Salz, Pfeffer aus der Mühle
3/4 l Fleischbrühe	100 ml Sahne
2 Fenchelknollen (ca. 800 g)	50 g geriebenen Käse
25 g Butter	1/8 l Sahne
250 g Kalbsgeschnetzeltes	Salz, Pfeffer
1 EL Mehl	2 EL gehackte Petersilie
125 g Champignons	Fenchelgrün

Reis in der Fleischbrühe kochen. Aus den Fenchelknollen den Kern herausschneiden, 6-8 Blätter von der Knolle lösen und das restliche Gemüse in Streifen schneiden. Die Blätter in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten kochen lassen, herausnehmen und gut abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne zerlassen, Kalbsgeschnetzeltes hinzugeben, von allen Seiten gut anbraten; Mehl auf das Fleisch streuen, gut verteilen; Champignons putzen, waschen, in Scheiben schneiden und das in Streifen geschnittene Fenchelgemüse zu dem Fleisch geben. Alles etwa 2-3 Minuten schmoren lassen, mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken und 100 ml Sahne untermischen, alles einmal kurz aufkochen lassen. Den gekochten Reis in eine gefettete, feuerfeste Form geben, die Fenchelblätter hineinsetzen, die Fleisch-Gemüse-Füllung in die Fenchelblätter geben und mit geriebenem Käse bestreuen. Sahne mit Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie verrühren und über den Reis verteilen. Das Ganze in den Backofen stellen und bei 200° (Elektro) oder 3-4 (Gas) mit Alufolie abgedeckt etwa 30 Minuten garen lassen. Das Gericht nach Belieben mit Fenchelgrün garniert servieren.

Backzeit 30 Minuten

12.30 Gefüllter Fenchel

4 Fenchelknollen	50 g Käse (Appenzeller oder Emmentaler)
<i>Füllung:</i>	1 Eiweiß
1/4 l Fleischbrühe (Instant)	Butter für die Form
125 g gekochter Schinken	50 g Käse

Fenchel putzen, die Stiele 2-3 cm lang stehen lassen, die äußeren Blätter in Salzwasser blanchieren. Restlichen Fenchel in kleine Würfel schneiden, Fenchelgrün hacken.

Für die Füllung Fenchelwürfel in Brühe knapp gar kochen (im offenen Topf, die Brühe sollte vollkommen eingekocht sein). Danach etwas abkühlen lassen, mit gewürfeltem Schinken, geriebenem Käse, Fenchelgrün und Eiweiß vermischen. Die Fenchelschalen mit der Masse füllen, in eine ausgebutterte Gratinform legen. Restliche Füllung um die Fenchel verteilen, mit geriebenem Käse bestreuen. Im Backofen überbacken.

Schaltung: 200-220°, mittlere Schiebeleiste 170-190°, Umluftbackofen 25-30 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

12.31 Gefüllter Fenchel

4 g Fenchelknollen	Rosmarin
1 Bd. Petersilie	Pfeffer
3 Zwiebeln	150 g durchw. Speck
1 EL Öl	1/4 l Weißwein
1 Knoblauchzehe, evtl.	1 Stange Lauch
500 g Hackfleisch	1 Möhre
Salz	1 Eigelb
Muskat	1 B. Creme fraîche

Fenchelknollen putzen, d.h. die äußerste Blattschicht entfernen, waschen, halbieren, die Mitte aushöhlen. Das ausgelöste Fenchelfleisch, das feine Fenchelkraut, die Petersilie und die Zwiebeln fein hacken, in Öl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8-9 andünsten. Dann die durchgepresste Knoblauchzehe, das Hackfleisch und die Gewürze zugeben, alles gut durchschmoren lassen. In eine längliche Auflaufform setzen, die halben, mit Hackmasse gefüllten Fenchelknollen hineinsetzen. Durchwachsenen Speck würfeln, auf den Fenchel geben, mit Weißwein angießen. In der geschlossenen Form im Backofen dünsten. Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v. u. 170 - 190°, Umluftbackofen 50 - 55 Minuten

Den Lauch in Ringe, die Möhre in Streifen schneiden, nach 30 Min. auf die Fenchelknolle geben. Nach Ende der Garzeit den gefüllten Fenchel aus der Form nehmen, warm stellen. Eigelb mit Creme fraîche verrühren, den Gemüsefond damit binden. Die Soße darf nicht mehr kochen. Die Soße über den angerichteten Fenchel gießen

Mengenangabe: 4 Portionen

12.32 Gefüllter Fenchel auf Chicorée

Salz, Pfeffer	60 g gekochter Vorderschinken
2 EL Kresse	1/2 EL Leinsamen
4 Weißbrotscheiben	1 Chilischote
2 EL kalt gepresstes Rapsöl	2 Eigelb
2 1/2 EL Balsamico	160 g Frischkäse
2 EL Basilikum	2 EL Quark
120 g Zwiebeln, rot	220 g Tomaten
1 TL grüne Pfefferkörner	180 g Chicorée
8 schwarze Oliven	2 Fenchel (à 260 g)
100 g Kirschtomaten	

Vorbereitung: Fenchel halbieren, Außenblätter abnehmen, Strunk ausschneiden und in leicht gesalzenem Wasser auf den Punkt blanchieren. Kirschtomaten säubern, grünen Stielansatz herausschneiden, vierteln. Oliven entsteinen und halbieren. Schinken klein

schneiden, Chili in Röllchen schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Tomaten säubern, grünen Stielansatz ausstechen, in Ecken schneiden. Chicorée aufblättern und säubern. Basilikum abzupfen und grob hacken.

Zubereitung: Frischkäse, Quark, Eigelb, Schinken, Kirschtomaten, Oliven, Leinsamen, Chili und Basilikum vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Masse auf den Fenchel anhäufeln und in eine Pfanne setzen, im Ofen bei 160 - 170° C 15 Minuten überbacken. Brot toasten. Tomaten, Zwiebelringe, grüne Pfefferkörner, etwas Basilikum, Balsamico und Rapsöl gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Anrichten: Chicorée auf Tellern auflegen, Tomatensalat darauf anhäufeln, Fenchel daneben setzen, Brotscheiben anlegen und mit Kresse garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 45

12.33 Gefüllter Fenchel mit Linsen

300 g Linsen (Dose)	150 g Emmentaler
100 g Aprikosenhälften (Dose)	2 Frühlingszwiebeln
4 Fenchelknollen (à ca. 200 g)	Pfeffer
Salz	125 ml Gemüsebrühe
50 g entsteinte schwarze und grüne Oliven	125 ml trockener Weißwein

Linsen und Aprikosen abgießen und gut abtropfen lassen. Fenchel putzen, waschen, trockentupfen und in kochendem Salzwasser ca. 10 Min. garen. Die Knollen längs halbieren und vorsichtig aushöhlen. Ausgelöstes Inneres fein hacken.

Die Oliven in feine Ringe, die Aprikosen in Spalten schneiden. Den Käse fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln abbrausen, trockentupfen, putzen und in feine Ringe schneiden.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Linsen mit Oliven, Aprikosen, Käse, gehacktem Fenchelinneren und Frühlingszwiebeln mischen. Mit Salz und Pfeffer pikant würzen.

Die Linsenfüllung in die ausgehöhlten Fenchelknollen geben. Diese in eine feuerfeste Form setzen. Die Brühe und den Wein angießen. Die Form mit Alufolie bedecken. Gemüse im Backofen etwa 15 Min. garen. Nach Wunsch mit etwas Fenchelgrün garnieren und servieren. Dazu schmecken Reis oder Fladenbrot und ein Glas trockener Weißwein.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person: 170 kcal; E 18 g, F 14 g, KH 15 g

12.34 Gratiniertes Fenchel

4 Knolle(n) Fenchel (etwa 1 1/4 kg)	5 EL Butter
1 EL Zitronensaft	3 EL Mehl
Salz	400 ml Milch
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	2 Eigelb
150 g Bergkäse oder Gouda	6 EL Semmelbrösel
150 g Schinken gekochter	

1. Den Fenchel putzen, das Grün aufheben. Die Knollen durch den Strunk vierteln. In 1/2 Tasse Wasser mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer etwa 15 Minuten zugedeckt dünsten.
2. Das Fenchelgrün fein hacken. Den Käse reiben. Den Schinken in Streifen schneiden. Flache Auflaufform mit 1/2 El. Butter ausstreichen. Den Backofen auf 220° vorheizen.
3. Für die Sauce in einer Kasserolle 3 El. Butter zerlassen, das Mehl hellgelb rösten. Kurz abkühlen lassen, die Milch aufgießen, unter Rühren aufkochen. Sparsam salzen, pfeffern und etwa 5 Minuten leise köcheln lassen.
4. Den Topf vom Herd nehmen, das Fenchelgrün und den Käse einrühren. Zum Schluss die Eigelbe untermischen.
5. Den Fenchel und den Schinken in der Form verteilen. Sauce darüber gießen, mit den Semmelbröseln bestreuen. Die restliche Butter in kleinen Flöckchen darauf verteilen. Im Backofen (Mitte) in etwa 25 Minuten goldbraun überbacken.
Dazu schmecken Petersilienkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

2400 kJ

12.35 Hexenfenchel

4 Fenchelknollen (längs in 4 Teile geschnitten),	<i>Béchamelsauce:</i>
2 EL Butter,	1 EL Butter,
4 EL Parmesankäse (gerieben),	2 EL Mehl,
4 dünne Scheiben Greyerzerkäse,	1/4 l Milch,
2 EL Butterflöckchen	1/4 l Sahne,
	Salz,
	Pfeffer

Den Fenchel in kochendem Salzwasser al dente kochen, abtropfen lassen.

Butter schmelzen und den Fenchel darin schwenken. In eine eingefettete Auflaufform den Fenchel setzen. Den Parmesankäse darüber streuen.

Für die Béchamelsauce die Butter schmelzen das Mehl dazurühren, nach und nach mit Milch und Sahne ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Einige Minuten köcheln lassen, dann über das Gemüse geben. Mit den Käsescheiben belegen. Butterflöckchen darüber verteilen. In dem auf 180 Grad vorgeheizten Backofen 30 Minuten gratinieren.

12.36 Karamelisiertes Fenchelgemüse - mit Dill

<i>Zutaten</i>	4 EL Zitronensaft
750 g Fenchel	Salz
40 g Zucker	Pfeffer aus der Mühle
40 g Butter oder Margarine	2 Bd. Dill
1/8 l Gemüsebrühe (Instant)	

1. Fenchel putzen, waschen und längs in dünne Scheiben schneiden. 2. Den Zucker auf einmal in einen Topf schütten und erhitzen. Erst anfangen zu rühren, wenn sich die Ränder braun färben. Dann das Fett zugeben und so lange rühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Den Fenchel zugeben und kurz andünsten, mit der Gemüsebrühe auffüllen und ca. 10 bis 15 Minuten im geschlossenen Topf garen. 3. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Dill hacken und unter das Gemüse geben. Dazu passen Salzkartoffeln und Lammkoteletts. Pro Portion ca. 3 g E, 8g F, 26g KH = 210 kcal (88 l kJ) Als Menüvorschlag: Vorspeise: Sellerierohkost Hauptspeise: Karamelisiertes Fenchelgemüse mit Dill Nachspeise: Pflaumen-Quark-Dessert

Mengenangabe: 4 Portionen
Zubereitungszeit 25 Minuten

12.37 Kräuter-Fenchel

4 mittelgroße Fenchelknollen	6 Pfefferkörner
250 ml Weißwein	1 TL Koriander
1/8 l Rapsöl	1 TL getrockneten, zerriebenen Thymian
2 Zitronen, Saft von	1 Prise Salz
1 Lorbeerblatt	4 hart gekochte Eier

Fenchelknollen putzen und in Scheiben schneiden. Den Weißwein mit 1/4 l Wasser, Rapsöl, Zitronensaft und Gewürzen aufkochen, Fenchelscheiben hineinlegen, kurz aufkochen und bei milder Hitze garen, bis der Fenchel weich ist. Die Scheiben herausnehmen, den Würzsud durchsieben, nochmal aufkochen und heiß auf den Fenchel gießen. Zugedeckt völlig abkühlen lassen und bis zum Servieren kalt stellen. Reichen Sie den gut gekühlten Fenchel, garniert mit Eischeiben und Fenchelgrün, als Vorspeise.

Mengenangabe: 4 Personen
Zubereitungszeit (in Min.) 150

12.38 Sauerkraut-Fenchel und Apfel mit gebratenen Chiligarnele

1 Kräuterbaguette	1 1/2 EL Aprikosenkonfitüre
3 EL süß-saure Soße	15 g Chilischote
2 EL Apfelsaft	80 g Apfel
2 EL Rapsöl (kalt gepresst)	120 g Fenchel
2 1/2 EL Himbeeressig	160 g Sauerkraut
1/2 TL rosa Strauchbeeren	160 g Garnelen
1/2 TL grüne Pfefferkörner	

Garnelen am Rücken aufschneiden, Darm entfernen, säubern. Sauerkraut kurz kalt abwaschen, abtropfen lassen, grob hacken. Chilischote in feine Röllchen schneiden; Apfel Haus ausstechen, feinblättrig scheiden. Fenchel säubern, das Grün abschneiden, grob hacken, 2 Pfeifen abnehmen, Strunk ausscheiden, den Rest feine Streifen schneiden. Sauerkraut mit Fenchelstreifen und Apfel vermengen; Aprikosenkonfitüre, Pfefferkörner, Strauchbeeren unterheben; Himbeeressig, Rapsöl kalt gepresst, Apfelsaft dazugeben - Rohkost ca. 30 Minuten ziehen lassen. Beschichtete Pfanne mit wenig Rapsöl erhitzen, Chili kurz anziehen, Garnelen zugeben, leicht anbraten, süßsaure Soße dazu und kurz angehen lassen. Kräuterbaguette im Ofen kross backen, danach in Scheiben aufschneiden. Fenchelstreifen auf flachen Teller setzen, Rohkost darin anrichten, Garnelen mit Soße darauf verteilen. Mit gehacktem Fenchelgrün bestreuen, Brotscheiben dazu anrichten. beachten.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

12.39 Überbackene Fenchel-Schinken-Röllchen

3 Fenchelknollen (etwa 750 g)	4 Scheib. gekochter Schinken
40 g Butter	5 mittelgroße reife Tomaten
Salz	5 EL Balsamessig
Pfeffer	250 g Münsterkäse (2 kleine Laibe)
1/8 l trockener Weißwein	1/2 TL gemahlener Kümmel
1/8 l Apfelsaft	2 EL Sonnenblumenkerne

Fenchelknollen in dünne Streifen schneiden, Fenchelgrün fein hacken. Butter erhitzen, Fenchelstreifen darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Wein und Apfelsaft angießen und im offenen Kochtopf etwa 10 Minuten dünsten. Die Flüssigkeit soll fast eingekocht sein. Fenchelstreifen und Fenchelgrün auf den Schinkenscheiben verteilen und diese aufrollen. Schinkenrollen in eine gefettete Auflaufform geben. Tomaten überbrühen, abziehen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Tomatenwürfel zu den Schinkenrollen geben und mit Salz, Pfeffer und Essig würzen. Münsterkäse in Scheiben schneiden und auf die Schinkenrollen legen. Mit Kümmel und Sonnenblumenkernen bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C überbacken, bis der Käse schmilzt.

Mengenangabe: 4 Portionen

Eine Portion enthält: 430 kcal / 1799 kJ

12.40 Überbackener Fenchel

4 mittelgroße Fenchelknollen
1/8 l Milch
1 Pkt. Helle Sauce

1/2 Pkt. (100 g) Schmelzkäse
150 g magerer gekochter Schinken.

Fenchel putzen und waschen, Fenchelgrün zum Garnieren beiseite legen. Fenchelknollen vierteln und in Vs l Salzwasser auf 1 oder Automatik-Kochplatte 5-6 dünsten. Fenchel herausnehmen. Gemüsewasser mit Milch auf 1/4 Liter Flüssigkeit auffüllen, aufkochen und das Saucenpulver einrühren. Käse unter Rühren in der Sauce schmelzen lassen. Schinken in Würfel schneiden. Fenchel in eine Auflaufform schichten. Mit Käsesauce begießen, Schinken darüberstreuen. Alles 4-5 Min. unter dem vorgeheizten Grill überbacken. Fenchelgrün feinhacken. Gemüse mit dem Fenchelgrün bestreut servieren. Dazu Reis reichen.

Mengenangabe: 4 Portionen

13 Mehlspeisen, Nudeln

13.1 Bucatini mit Fenchel BUCATINI AL FINOCCHIETTO SELVATICO

50 g Rosinen	25 g Pinienkerne
100 g Fenchel, geputzt	1 Prise Safranfäden
2 EL Olivenöl	350 g Bucatini
1 Zwiebel, in hauchdünne Ringe geschnitten	Salz

Die Rosinen in einer hitzebeständigen Schüssel mit warmem Wasser bedecken und quellen lassen. Den Fenchel in kochendem Wasser 3-4 Sekunden blanchieren, dann abgießen und würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin bei niedriger Hitze unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten glasig dünsten. Den Fenchel zufügen und unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten mitdünsten. Die Rosinen abgießen und ausdrücken, dann mit Pinienkernen und Safran zum Gemüse geben. Die Bucatini in einem Topf mit Salzwasser ai dente kochen. Abgießen, in eine Servierschüssel füllen, mit der Sauce übergießen und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: 20 Min.

Vorbereiten: 15 Min.

13.2 Bucatini mit Sardinen und Fenchel

300 g eher dicke Spaghetti (Bucatini)	2 Anchovisfilets
300 g küchenfertige Sardinen (evtl. TK)	Etwas Safran
6 EL Olivenöl	1 groß. Zwiebel
30 g Sultaninen	Salz
30 g Pinienkerne	Pfeffer
6 klein. Fenchel	

Sardinen abspülen, entgräten, Kopf wegschneiden Fenchel putzen, Strunk herausschneiden und in 2 l Salzwasser 10 Minuten kochen Abgießen und Kochwasser beiseite stellen Fenchel etwas ausdrücken und zerkleinern Sultaninen 15 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen.

Zwiebel abziehen, klein hacken und in Salzwasser 5 Minuten glasig dünsten. Die Hälfte der Ölmenge, Safran, Pinienkerne und Sultaninen zugeben.

Weitere 5 Minuten kochen, Sardinen zugeben Nach 10 Minuten Fenchel einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles bei kleiner Hitze garen.

Anchovisfilets entgräten, in etwas Öl zerkochen und mit den restlichen Zutaten verrühren.

Das Kochwasser der Fenchel zum Sieden bringen, die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen und abgießen. Mit der fertigen Soße vermengen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Kochzeit: 30 Minuten

Zubereitung 15 Minuten

13.3 Fenchel Bolognese

2 Fenchelknollen	Pfeffer
2 Zwiebeln	Paprika
500 g Nudeln (z. B. Penne)	2 Gläser Raguletto fix für Bolognese
2 EL Öl	100 g schwarze Oliven
400 g Hackfleisch	50 g Paniermehl
Salz	100 g geriebener Pecorinokäse

Fenchelknollen und Zwiebeln in Viertel schneiden. Nudeln nach Anweisung garen. Öl erhitzen, Hackfleisch darin krümelig braten. Zwiebeln und Fenchel dazugeben und dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig abschmecken. Nudeln mit Hackfleisch-Gemüse-Masse vermengen und in eine Auflaufform füllen. Mit Raguletto fix übergießen und mit Oliven belegen. Paniermehl mit Käse mischen, über den Auflauf streuen und im vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten bei 175 °C garen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Eine Portion enthält: 1049 kcal / 4398 kJ

13.4 Fenchel-Feta-Rondellen

<i>Blitz-Teig</i>	<i>Belag</i>
200 g Mehl	400 g kleine Fenchel,
2 TL Backpulver	200 g Feta, in ca. 1 cm großen Würfeln
3/4 TL Salz	2 EL Olivenöl
1 Ei, verklopft	1/2 TL Salz
250 g Magerquark	wenig Pfeffer
1 dl Milch	

Blitzteig: Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Ei, Quark und Milch begeben, rasch zu einem dickflüssigen Teig rühren. Mit einem Löffel 4 Rondellen von ca. 15cmØ auf einem mit Backpapier belegten Blech austreichen.

Belag: Fenchelkraut fein hacken, Fenchel längs vierteln und am Hobel quer in feine Scheiben schneiden. Fenchel mit Fenchelkraut, Feta und Öl vorsichtig mischen, würzen, auf die Teigronellen verteilen.

Backen: ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Backen: ca. 30 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

pro Person: 440 kcal / 1845 kJ; E 26 g, F 19 g, KH 41 g

13.5 Fenchel-Hack-Pasta

2 Zwiebeln	Pfeffer
2 Knollen Fenchel mit Grün (400-500 g)	500 g gemischtes Hackfleisch
300 g Nudeln (z. B. Penne Rigate)	200 ml trockener Weißwein
Salz	500 ml Gemüsebrühe
4-5 EL Öl	150-200 g Doppelrahm-Frischkäse

Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Fenchel putzen, waschen und abtropfen lassen, dabei das Fenchelgrün beiseitelegen. Das Fenchelgrün, bis auf etwas zum Garnieren, fein schneiden. Fenchel der Länge nach halbieren und in ca. 1/2 cm breite Spalten schneiden.

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. 2-3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fenchel und Zwiebeln darin unter Wenden 5-6 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen. 2 EL Öl im Bratöl erhitzen. Hackfleisch darin unter Wenden krümelig braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Fenchel-Mix zufügen, mit Weißwein und Brühe ablöschen. Aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln. Frischkäse in die Soße rühren, darin schmelzen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln in ein Sieb gießen, gut abtropfen lassen und zurück in den Topf geben. Soße und gehacktes Fenchelgrün unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln anrichten und mit übrigem Fenchelgrün garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitung: ca. 15 Min.

Braten und Kochen: ca. 30 Min.

pro Person ca.: 880 kcal / 3690 kJ; E 41 g, F 48 g, KH 61 g

13.6 Fenchel-Rüebli-Salat

<i>SAUCE</i>	1 Bd. Schnittlauch, fein geschnitten
2 EL Zitronensaft	4 EL Haselnüsse, grob gehackt, geröstet
2 EL Distelöl	2 klein. Fenchel, längs halbiert, in feinen Streifen
2 EL Haselnussöl	2-3 Rüebli, geschält
2 EL Kaffeerahm	4 groß. Blätter Eisbergsalat
Salz und Pfeffer, nach Bedarf	
1 Msp. Curry	

TEIG

250 g feines Weizenvollmehl
 1 Ei, verklopft
 4-6 EL Wasser
 1 EL Öl

TOMATENSAUCE

1 EL Olivenöl
 1 klein. Zwiebel, fein gehackt
 1 Knoblauchzehe, gepresst
 1 Stück Ingwer, geschält, fein gerieben
 3 groß. Fleischtomaten, geschält, gewürfelt
 (ca. 500 g)
 1 EL Tomatenpüree
 1/2 TL Kräutersalz
 Pfeffer und Cayennepfeffer, nach Bedarf

6 Basilikumblätter, in Streifen

FÜLLUNG

1 EL Margarine oder Butter
 1 Lauch, in feinen Streifen
 20 g getrocknete Steinpilze, eingeweicht,
 grob gehackt
 250 g frische Champignons, in Scheiben
 2 EL Cognac oder Bouillon
 2 EL Tomatensauce
 1/2 TL Kräutersalz
 Pfeffer
 Thymianblättchen
 200 g Sauerrahm
 2 EL geriebener Sbrinz, nach Belieben

Sauce: Alle Zutaten bis und mit Curry gut verrühren. Schnittlauch und Haselnüsse daruntermischen. Fenchelstreifen begeben, Rübli dazuraffeln, mischen, ca. 1/2 Stunde zugedeckt ziehen lassen.

Eisbergblätter auf vier Teller legen, Salat darin verteilen.

Tipp: Vollkornstängel dazu servieren.

Die Menu-Idee für den September: - Fenchel-Rübli-Salat - Ravioli-Dreieck - Birnencreme

Teig: Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Unter der umgekehrten Teigschüssel mindestens 1/2 Stunde ruhen lassen. Teig halbieren, auf wenig Mehl zwei dünne Rechtecke von ca. 24x48 cm auswallen. Beide Teigstücke in acht Quadrate (12x12 cm) schneiden. Auf einem bemehlten Brett oder Tuch leicht antrocknen lassen.

Tomatensauce: Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer andämpfen. Tomaten begeben, auf kleinem Feuer ca. 20 Minuten köcheln, bis die ganze Flüssigkeit eingekocht ist. Tomatenpüree begeben, würzen.

Füllung: Margarine oder Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Lauch begeben, auf kleinem Feuer andämpfen, bis er zusammengefallen ist. Pilze hinzufügen, mit dämpfen. Cognac oder Bouillon begeben. Tomatensauce, Gewürze und Sauerrahm daruntermischen, auf kleinem Feuer ca. 5 Minuten kochen.

Servieren: Die Teigplätzchen in leicht siedendem Salzwasser ca. 3 Minuten köcheln. Herausnehmen, auf die Teller verteilen, füllen und lose zu einem Dreieck überschlagen. Tomatensauce darübergeben, nach Belieben mit Sbrinz bestreuen.

Die Menu-Idee für den September: - Fenchel-Rübli-Salat - Ravioli-Dreieck - Birnencreme

Mengenangabe: 8 Stück

13.7 Fenchel-Safran-Soße mit Kaviar

250 festkochende Kartoffeln	1 EL Soßenbinder, eventuell
1 groß. Fenchelknolle (ca. 500 g)	Salz
1/4 l Weißwein	Pfeffer
6 EL Wermut, trocken	Koriander
(z. B. Martini oder Noilly Prat)	50 g Lachs- oder Forellenkaviar
1/8 l Gemüsefond	<i>Außerdem</i>
1 Becher Schlagsahne (200 g)	400 g Spaghetti
1 Messerspitze Safranfäden	

1. Kartoffeln waschen, schälen, würfeln. Fenchel putzen (Grün aufheben), waschen und in Würfel schneiden. Beides in Wein, Wermut und Fond ca. 15 Minuten kochen.
2. Inzwischen Nudeln kochen. Sahne und Safran verrühren, zum Fenchelgemüse geben.
3. Soße 1-2 Minuten kochen lassen, eventuell leicht binden. Abschmecken. Mit den Nudeln mischen. Kaviar und Fenchelgrün darauf

Mengenangabe: 4 Portionen

13.8 Fenchel-Tomaten-Quiche

Mengenangabe: 4 Personen:

13.9 Fenchelkuchen

<i>Teig</i>	Pfeffer
200 g Mehl (Type 1050)	2 EL gehackte Kräuter
1/2 TL Salz	(Fenchelkraut und Petersilie)
100 g Margarine	1 Dos. Tomaten (400 g) ohne Saft
1 Ei	150 g Emmentaler, gerieben
1 EL Wasser, evtl. mehr	100 g Greyerzer, gerieben
getrocknete Bohnen oder Erbsen zum	4 Eier
Blindbacken	300 g Sahne
400 g Fenchel	Salz
20 g Butter	Pfeffer
Salz	Fenchelkraut

Alle Zutaten für den Teig in eine Rührschüssel geben und mit dem Handrührgerät verkneten, bei Raumtemperatur ca. 1/2 Stunde ruhen lassen. Eine gerettete Springform (Ø 28-30 cm) mit dem ausgerollten Teig auslegen, einen 2 cm hohen Rand formen, den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen, getrocknete Bohnen oder Erbsen darauf schütten und

vorbacken.

Schaltung: 170-190°, 2. Schiebeleiste v. u. 160-180°, Umluftbackofen 10-15 Minuten

Aus dem Backofen nehmen, die Bohnen oder Erbsen entfernen, den Boden etwas abkühlen lassen.

Fenchelknollen halbieren, in Streifen schneiden, in Butter auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 etwa 5-7 Minuten andünsten, würzen, mit den Kräutern mischen. Tomaten auf einem Sieb gut abtropfen lassen, etwas ausdrücken, grob hacken, Saft gut abtropfen lassen. Tomaten mit den Käsesorten mischen. Fenchel auf dem Teigboden verteilen, darauf die Tomaten-Käse-Mischung geben. Eier und Sahne mit dem Handrührgerät verquirlen, würzen, über das Gemüse geben. In ca. 40-45 Minuten goldbraun backen. Mit etwas Fenchelkraut garnieren. Heiß servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

4198 kcal / 17589 kJ; E 135 g, F 288 g, KH 213 g

13.10 Fenchelpizza mit Chavroux

1 ausgewallter Pizzateig (ca. 25x38cm)	1/2 TL Salz
150 g Ziegenfrischkäse (Chavroux)	wenig Pfeffer
2 Fenchel	100 g Bratspeck in Tranchen
2 Tomaten	1/2 Bd. Oregano
125 g schwarze Oliven	

Teig mit dem Backpapier ins Blech legen. Käse darauf verteilen. Fenchel in Schnitzchen, Tomaten in Scheiben schneiden, mit den Oliven auf dem Käse verteilen, würzen. Speck in Streifen schneiden, darauf verteilen. Backen: ca. 25 Min. auf der untersten Rille des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Oregano grob schneiden, darüberstreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Backen: ca. 25 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

pro Portion: 630 kcal; E 19 g, F 29 g, KH 73 g

13.11 Fencheltarte mit Parmaschinken

<i>Für den Belag</i>	Salz, Pfeffer aus der Mühle
900 g Fenchelknollen mit Grün	50 g Parmaschinken, in dünne Scheiben
2 EL Olivenöl	20 g Pinienkerne
2 Eier	Außerdem: Backpapier, Hülsenfrüchte zum Blindbacken
150 g Schmand	
1 EL Zitronensaft	<i>Für den Teig</i>
100 g Parmesankäse, frisch gerieben	

200 g Mehl, Type 1050, plus Mehl zum Ausrollen	4 EL Öl, plus Öl zum Einfetten
1 TL Backpulver	4 EL Milch
100 g Magerquark	Salz

Für den Teig das Mehl und das Backpulver in eine Schüssel sieben. Quark, Milch, Öl und 1 Prise Salz dazugeben. Alles zuerst mit den Knethaken eines elektrischen Handrührers und dann mit den Händen glatt verkneten. Eine Tarteform (28 cm Durchmesser) dünn ausfetten. Backofen auf 180 °C vorheizen.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, den Formboden und -rand damit auskleiden. Den Teig auf dem Boden mit der Gabel einstechen. Mit Backpapier belegen, die Hülsenfrüchte darauf streuen und den Boden 10 Minuten in der Ofenmitte blindbacken. Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen und den Boden weitere 7 Minuten backen.

Für den Belag die Fenchelknollen waschen, harte Stiele und braune Stellen abscheiden. Das Fenchelgrün fein hacken und abgedeckt beiseite stellen. Die Fenchelknollen längs in dünne Scheiben oder Streifen schneiden (eventuell auf einem Gemüsehobel). Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne nicht zu stark erhitzen. Fenchelstreifen darin zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten, bis sie weich sind, vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen.

Für den Guss die Eier mit dem Schmand, Zitronensaft, Fenchelgrün und Parmesankäse verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den vorgebackenen Teigboden mit Parmaschinken belegen. Das Fenchelgemüse abtropfen lassen, auf dem Teigboden verteilen und den Eierguss darüber geben.

Die Tarte mit Pinienkerne bestreuen und in der Ofenmitte ca. 35 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Die Fencheltarte abkühlen lassen, in Stücke schneiden und servieren.

Wer Quarkölteig nicht mag kann als Boden auch einem Tarteteig oder Pizzateig nehmen (siehe meine Basisrezepte unter den Stichworten).

Für ein Büffet oder als Vorspeise - den Tarteteig in kleine Madeleineförmchen drücken, 7 Minuten backen und dann die Füllung hineingeben. Aus den Formen nehmen, abkühlen lassen und dekorativ auf einer Platte anrichten. Bei der Hälfte lasse ich den Schinken weg - für diejenigen, die Schinken nicht mögen - schmeckt aber auch phantastisch.

Mengenangabe: 4 Portionen als Haupt-, 6-8 Personen als Vorspeise

13.12 Gefüllte Maultaschen mit Fenchel-Möhrengemüse

500 g Mehl	1 Bd. glatte Petersilie
4 Eier	1 Bd. Zitronenmelisse
50 ml Wasser	1/2 Bd. Thymian
1/2 TL Salz	20 g Butterschmalz
200 g Möhren	150 g Doppelrahmfrischkäse
1 Zwiebel	1 Eigelb

50 g gehackte Haselnusskerne	3 klein. Möhren
Salz	80 g Butterschmalz
Pfeffer	50 g gehackte Haselnusskerne
3 Fenchelknollen (je 200 g)	

Mehl mit Eiern, Wasser und Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten und zugedeckt etwa 30 Minuten ruhen lassen. Möhren und Zwiebel in feine Würfel schneiden, Kräuter hacken. Butterschmalz erhitzen, Möhren und Zwiebel darin 5 Minuten dünsten. Gemüse in eine Schüssel geben, Frischkäse, Eigelb, Nüsse und Kräuter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen. Teig hauchdünn ausrollen und 16 Kreise von je 12cm Durchmesser ausstechen. Die abgekühlte Füllung in die Mitte der Kreise geben. Kreise zusammenklappen und den Rand mit einer Gabel fest andrücken. Fenchelknollen und Möhren in hauchdünne Scheiben schneiden, Fenchelgrün beiseite legen.

40 g Butterschmalz erhitzen, Fenchel und Möhren unter Rühren darin goldbraun braten. Nüsse dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Maultaschen in siedendes Wasser geben. Sobald sie an der Oberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle herausnehmen. Restliches Butterschmalz erhitzen, Maultaschen darin anbraten. Maultaschen mit Fenchel-Möhrengemüse anrichten und mit Fenchelgrün garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Eine Portion enthält: 1198 kcal / 5032 kJ

13.13 Gegrillte Focaccia mit Fenchelsalami

<i>Für die Focaccias:</i>	400 g Burrata (Käsespezialität, ähnlich wie Mozzarella)
400 g Mehl	oder Büffelmozzarella
30 g Hefe	2 EL Olivenöl
250 ml lauwarmes Wasser	2 Knoblauchzehen
1 TL Meersalz	4 reife Tomaten
2 EL Rosmarinnadeln	Meersalz
2 EL Olivenöl	100 g Fenchelsalami (dünne Scheiben)
<i>Für den Belag:</i>	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Mini-Römersalat (ca. 150 g)	

Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde hineindrücken. Hefe in die Mulde bröckeln. Einige Esslöffel Wasser zugeben, in der Mulde mit der Hefe verrühren. 10 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Restliches Wasser und Salz zufügen. Alles mit den Knethaken des Handrührgerätes oder der Küchenmaschine ca. 5 Minuten verkneten, weitere ca. 30 Minuten zugedeckt gehen lassen, bis sich das Volumen des Teiges verdoppelt hat.

Backofen (Ober- und Unterhitze) auf 210 Grad vorheizen. Teig auf gut bemehlter Arbeitsfläche geben, kurz durchkneten und in 4 Portionen teilen. Jede Portion zu einem runden Fladen (ca. 15-20 cm Ø) drücken. Auf ein bemehltes Backblech legen. Weitere ca. 10

Minuten zugedeckt gehen lassen. Mit den Fingern Vertiefungen in die Oberfläche drücken. Mit Rosmarin bestreuen und mit Öl beträufeln. Auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen. Die Fladenbrote herausnehmen und auf einem Rost abkühlen lassen.

Für den Belag Salatblätter ablösen, waschen und trocken tupfen, eventuell etwas zerpfücken. Burrata oder Büffelmozzarella zerpfücken bzw. in Scheiben schneiden.

Jedes Fladenbrot (Focaccia) quer durchschneiden. Schnittflächen mit Öl beträufeln und in einer Grillpfanne einige Minuten grillen, dabei beschweren (z. B. mit einem Teller), damit die Fläche gut aufliegt und schön knusprig wird. Zuerst mit halbierten Knoblauchzehen, dann mit den halbierten Tomaten kräftig über die gegrillten Focaccia-Schnittflächen reiben. Leicht salzen. Mit Salatblättern, Burrata oder Mozzarella und Fenchelsalami belegen, pfeffern. Nach Wunsch noch mit etwas Olivenöl beträufeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde **Ruhezeit:** ca. 1 Stunde

pro Portion: 860 kcal; E 40 g, F 39 g, KH 76 g

13.14 Gemüselasagne

Gemüse

- 3 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, in feine Würfel
- 2 Knoblauchzehen, in feine Würfel
- 2 Karotten, in kleine Würfel
- 1 Knolle Fenchel, in feine Scheiben
- 1 Zucchini, in kleine Stücke
- 1 Stange Staudensellerie, in kleine Würfel
- 1 Dos. Tomaten, stückig

Petersilie, Thymian, Oregano nach Geschmack

Salz, Pfeffer, Chilipulver

Sauce

1 Grundrezept Béchamelsauce
200 g Geriebener Käse (Gouda/
Emmentaler)

Lasagneplatten

9-12 Lasagneplatten ohne Vorkochen

Tomaten abgießen und die Flüssigkeit in die Auflaufform geben.

Gemüse portionsweise in heißem Öl andünsten, Tomaten dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Kräutern abschmecken.

Béchamelsauce nach Rezept zubereiten.

Eine Schicht Lasagneplatten in die Auflaufform einlegen, die Hälfte Gemüse darauf verteilen, mit Lasagneplatten auslegen und den Rest Gemüse darauf verteilen. Wieder eine Schicht Lasagneplatten und die Hälfte der Béchamelsauce darauf geben. Die letzte Schicht Lasagneplatten auslegen und mit der übrigen Béchamelsauce übergießen. Den geriebenen Käse darauf streuen und in den auf 170°C vorgeheizten Backofen stellen und 35-40 Minuten goldbraun backen.

Mengenangabe: 4-6 Portionen

13.15 Gezogene Eiernudeln auf gebratenem Fenchel mit Rahmsauce

Tomatenwürfel und frischer Basilikum zum Garnieren	1 EL feines Rapsöl
1 Eigelb zum Binden	2 Fenchelknollen
Pfeffer aus der Mühle	Muskatnuss
Salz	Pfeffer aus der Mühle
200 ml Sahne	Salz
2 EL Weißwein	250 ml Milch
1 klein. Zwiebel fein gehackt	4 Eier
Pfeffer aus der Mühle	50 g Weizenmehl
Salz	2 EL Butter

Ofen vorheizen auf 180°C (Heißluft). Mehl in eine Schüssel geben. Eier und Milch mit einem Schneebesen unterrühren und zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Eimasse hinein geben. 3 Minuten auf dem Herd bei mittlerer Hitze backen, dann in den Ofen stellen. Ca. 7 Minuten fertig garen. Auf ein Brett stürzen und in Streifen schneiden. Fenchelknollen längs in dünne Scheiben schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Fenchel in der Pfanne von beiden Seiten braten. Salzen und pfeffern. Fenchel auf einen Teller geben und warm halten. Zwiebelwürfel in derselben Pfanne dünsten, mit Weißwein ablöschen und einkochen. Sahne aufgießen und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pfanne vom Herd nehmen. Eigelb mit einem Schneebesen in die Sauce rühren. Fenchel sternförmig auf Teller geben, geschnittene Eiernudeln darauf geben und mit der Sauce beträufeln. Mit Tomatenwürfeln und Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

13.16 Korkzieher mit Hähnchenbrust

400 g Korkzieher-Nudeln	Salz
4 TL Butter	Pfeffer
400 g Hähnchenbrust	Kräuter der Provence
4 klein. Fenchelknollen	

Vorbereitung: Fenchel putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Hähnchenbrust mit kaltem Wasser abbrausen und mit Küchentuch trocken tupfen.

Zubereitung: Korkzieher nach Packungsaufschrift kochen, anschließend abgießen und abschrecken. Fenchel in einer beschichteten Pfanne in der heißen Butter anbraten. Herausnehmen und warm stellen. Hähnchenbrust von beiden Seiten anbraten, salzen, pfeffern und mit Kräutern der Provence würzen, anschließend in mundgerechte Stücke schneiden. Fenchelscheiben auf einem Teller verteilen, darauf die Korkzieher und das Hähnchenfleisch anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.17 Krabbenquiche

125 g Butter	1 Bd. Dill
250 g Mehl	300 g Nordseekrabben rohe ausgepulte
Salz	1 EL Zitronensaft
1 Bd. Frühlingszwiebeln	3 Eier
1 Knolle(n) Fenchel (mittelgroß)	125 g Sahne weißer Pfeffer, frisch gemahlen
2 Tomaten mittelgroße	

1. Die Butter klein schneiden und mit dem Mehl, 1 kräftigen Prise Salz und etwa 4 Esslöffeln kaltem Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Mit dem Teig eine Form von 28 cm Durchmesser auskleiden, dabei einen Rand von etwa 3 cm hochziehen. Den Teig etwa 1 Stunde kühl stellen.

2. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Fenchel putzen, waschen und ohne den Strunk in sehr feine Streifen schneiden. Die Tomaten häuten und würfeln. Den Dill waschen und fein hacken.

3. Den Backofen auf 200 ° vorheizen. Das Gemüse mit dem Dill und den Krabben mischen. Den Zitronensaft dazugießen. Die Eier mit der Sahne verrühren und untermengen. Die Krabbenmischung mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf dem Teigboden verteilen. Die Quiche im Backofen (Mitte, Gas Stufe 3) in etwa 40 Minuten backen, bis sie gebräunt ist.

Mengenangabe: 6 Portionen

Zubereitungszeit 105 Minuten

1900 kJ

13.18 Makkaroni mit Dicken Bohnen und Fenchel

<i>Gemüse:</i>	300 g Vollkorn-Makkaroni
200 g Zwiebeln	150 g Erbsen ohne Hülsen
200 g Fenchelknollen	Meersalz
3 EL natives Olivenöl	Pfeffer
150 g dicke Bohnenkerne (von etwa 500 g Bohnen in Hülsen)	3 EL gehackte Petersilie
100 ml Gemüsebrühe, evtl. mehr	30 g geriebener Parmesan

Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden und Fenchel längs in 2 cm breite Streifen schneiden. Olivenöl erhitzen und Zwiebeln und Fenchel unter Rühren bei milder Hitze braten. Bohnen und etwas Gemüsebrühe zugeben und zugedeckt etwa 10-12 Minuten garen, bis das

Gemüse knapp gar ist.

Inzwischen für die Nudeln 3 Liter Wasser mit 3 Teelöffeln Meersalz zum Kochen bringen. Makkaroni zugeben und bei mittlerer Hitze nach den Angaben des Herstellers bissfest garen. Kaltes Wasser zu den Nudeln geben und abseihen.

Erbsen, Meersalz, Pfeffer, Petersilie zum Gemüse geben, weitere 3 Minuten garen und abschmecken. Nudeln und Gemüse mischen, mit Parmesan servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.19 Minestra con ceci e finocchi

300 g Kichererbsen	Tomatenmark
150 g kurze Nudeln	1/2 Glas Olivenöl
(können auch Reste verschiedener Nudelsorten sein)	1 Zwiebel
1 Fenchelknolle	Salz

Das Gericht zum Fest des San Giuseppe Die Kichererbsen in eine Schüssel mit lauwarmem, leicht gesalzenem Wasser geben und über Nacht einweichen lassen. Kichererbsen abspülen und in genügend Salzwasser für die Suppe bei mittlerer Hitze etwa 25 Minuten bissfest kochen. Fenchel putzen, längs in feine Streifen schneiden und in den Topf mit den Kichererbsen geben. Garen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebel abziehen und fein hacken. Olivenöl in einen Topf geben und die Zwiebel darin andünsten. Tomatenmark zugeben und etwa 5-10 Minuten einkochen.

Dann zu den Kichererbsen und dem Fenchel geben. Sobald die Suppe wieder kocht Nudeln zugeben und weitere 10-12 Minuten kochen lassen. Den Topf von der Feuerstelle nehmen und ruhen lassen. Warm servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Schwierigkeitsgrad: leicht

13.20 Penne mit Bratwurst-Fenchelsauce

1 Pfund Penne oder Maccharoni (das sind kurze Makkaroni)	2 Knoblauchzehen
1 Pfund frische Bratwurst, gut gewürzt	2 Dos. geschälte Tomaten (je 400 Gramm)
1 Pfund Fenchel	2 Lorbeerblätter
1 groß. Zwiebel	Salz, Pfeffer, Zucker, Olivenöl

Die Bratwurst in etwa ein Zentimeter breite Stücke schneiden. Die Zwiebel längs vierteln und in sehr feine Streifen schneiden. Vom Fenchel die Stängel abschneiden, waschen,

die Knolle längs halbieren. Dann schneiden Sie den dicken weißen Strunkansatz innen keilförmig heraus und halbieren den Fenchel noch einmal längs, bevor Sie ihn quer in etwas dickere Streifen als die Zwiebel schneiden. Den Knoblauch fein hacken und die Tomaten kurz und klein schneiden. Braten Sie die Bratwurststücke in Olivenöl kräftig von allen Seiten an, dann die Zwiebeln dazu geben, bis sie glasig sind, aber nicht braun werden lassen. Jetzt den gehackten Knoblauch und sofort danach den Fenchel zufügen. Rühren Sie alles auf mittlerer Hitze noch einmal kräftig durch, salzen und pfeffern und geben Sie eine Prise Zucker dazu. Gießen Sie die Tomatenstücke mit dem Saft in den Topf und werfen die Lorbeerblätter hinein. Tipp: Wenn Sie noch ein paar frische Thymianzweige dazu tun, schmeckt es noch besser. Lassen Sie die Sauce offen bei niedriger Hitze vor sich hin köcheln, bis sie leicht eingedickt ist - das dauert maximal 15 Minuten. In der Zeit sollten die Penne gar sein. Das Nudelwasser abgießen und die Nudeln gründlich mit der Sauce vermischen. Noch einmal abschmecken, vor allem mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer. Bei Bedarf können Sie zum Servieren noch Parmesan darüber streuen.

Mengenangabe: 3-4 Personen

13.21 Rigatoni mit Tomaten-Fenchel-Sauce

70 g Schalotten	Salz, frisch gemahlener Pfeffer
2 Knoblauchzehen	1 TL Fenchelsaat, grob zerstoßen
5 EL Olivenöl	500 g Rigatoni
2 EL Tomatenmark mit Peperoni, kann auch normales sein	100 g Garnelen ohne Kopf, ohne Schale
150 ml Weißwein	100 g Fenchel
50 ml trockener Wermut	Chilipulver
400 g passierte Tomaten oder Pizzatomaten	40 g schwarze Oliven, ohne Stein
	10 Basilikumblätter

Den Fenchel putzen, den Strunk entfernen und in 2-3 mm dünne Streifen schneiden. 3 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Fenchel zugeben und andünsten. Die Garnelen zugeben und von beiden Seiten 1-2 Minuten anbraten. Mit Pfeffer würzen und das ganze herausnehmen, Pfanne leicht säubern.

Schalotten und Knoblauch pellen und in feine Würfel schneiden. In der gleichen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Tomatenmark zugeben, etwas anrösten und mit Weißwein und Wermut ablöschen. 2 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Fenchelsaat würzen und 8-10 Minuten bei mittlerer Hitze leise kochen lassen.

In der Zwischenzeit die Rigatoni in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

Oliven längs halbieren, zu der Tomatensauce geben, ebenso der Fenchel und die Garnelen. Die Rigatoni abgießen, abtropfen lassen und in die Pfanne geben. Die grob gezupften Basilikumblätter darüberstreuen. Alles gut vermengen und in tiefen, vorgewärmten Tellern anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.22 Röhrchennudeln mit Schollenstreifen in Fenchelsahne

500 g Röhrchennudeln	5 EL Pernod
400 g Schollenfilets ohne Haut	250 ml Sahne
2 Knollen Fenchel	1/2 Bd. Estragon
1 Knoblauchzehe	Olivenöl

Zuerst die Röhrchennudeln nach Packungsanweisung kochen. Den Fenchel in feine Streifen schneiden und das Fenchelgrün hacken. Die Knoblauchzehe ebenso hacken. Den Fenchel und den Knoblauch in Olivenöl anbraten, mit Pernod und 4 cl Wasser ablöschen und 10 Minuten dünsten. Etwas Fenchel zur Dekoration herausnehmen und den Rest weich dünsten. Nun die Sahne dazugeben, aufkochen und mit dem Mixstab pürieren. Anschließend die Scholle in fingerdicke Streifen schneiden, salzen, pfeffern und mit etwas Mehl bestäuben. Alles bei mittlerer Hitze 5 Min. in einer beschichteten Pfanne goldbraun braten lassen. Nun den Estragon grob hacken und mit dem Fenchelgrün in die Sauce geben. Abschließend alles zusammen mit den Röhrchennudeln anrichten und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten

Nährwerte pro Portion: 643 kcal / 2691 kJ; E 31 g, F 38 g, KH 38 g

13.23 Tagliatelle mit Fenchel-Käse-Sauce

250 g Tagliatelle	4 EL Crème fraîche
1 Fenchelknolle	1/2 TL Knoblauch-Würzpaste
1/2 Bd. Frühlingszwiebeln (ca. 100g)	1/2 TL Dillspitzen
300 g Garnelen (TK)	Salz
2 EL Speiseöl	Pfeffer weiß gemahlen
1/8 l Brühe	50 g gehackte Walnusskerne
100 g Schmelzkäse	

Tagliatelle nach Packungsanweisung zubereiten. Fenchel und Frühlingszwiebeln putzen, waschen, den Fenchelstrunk entfernen, Fenchel in Streifen und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Garnelen auftauen lassen, waschen, trocken tupfen, in erhitztem Öl kurz anbraten. Fenchelstreifen und Frühlingszwiebeln zugeben, Brühe angießen und bei milder Hitze ca. zehn Minuten dünsten. Schmelzkäse und Creme fraîche hinzufügen und mit Dillspitzen, Knoblauch-Würzpaste, Salz und Pfeffer abschmecken. Tagliatelle mit der Sauce anrichten, mit Walnusskernen bestreuen und nach Wunsch mit Dill garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Pro Portion: 607 kcal / 2526 kJ

13.24 Tortelli mit wildem Fenchel

Für den Teig:

300 g Mehl
 2 Zweige wildes Fenchelkraut
 1 TL Olivenöl
 3 Eier
 Salz

Für die Füllung:

500 g Spinat
 350 g Ricotta
 5 EL geriebener Parmesan

1 Eidotter

Salz
 Pfeffer

Für die Soße:

400 g geschälte Tomaten
 3 EL Olivenöl
 4 EL geriebener Parmesan
 1 Zwiebel
 Salz
 Pfeffer

1. Für den Teig: Fenchelkraut waschen, abtrocknen und fein hacken. Mehl auf eine Arbeitsfläche häufen und eine Mulde in die Mitte drücken. Eier in die Mitte schlagen, Öl, gehacktes Fenchelkraut und eine Prise Salz zugeben. Kräftig kneten, bis ein glatter, fester Teig entsteht. Eine Kugel daraus formen, in Folie wickeln und während der übrigen Vorbereitungen ruhen lassen.
2. Für die Füllung: Spinat in sprudelndem Salzwasser garen, abgießen, gut ausdrücken und hacken. Ricotta durch ein Sieb streichen. Spinat und Ricotta in eine Schüssel geben, Parmesan, Eidotter, Salz und Pfeffer zufügen. Alles gut vermengen.
3. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz den Teig in zwei dünne Teigplatten ausrollen. Auf eine der Teigplatten in regelmäßigen Abständen kleine Häufchen Füllung setzen. Mit der zweiten Teigplatte abdecken und mit einem gewellten Teigrädchen Tortelli ausschneiden.
4. Für die Soße: Zwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Kasserolle erhitzen und Zwiebel darin anbraten. Tomaten, Salz und Pfeffer zugeben und zehn Minuten kochen.
5. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Tortelli darin al dente kochen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen. In eine vorgewärmte Suppenschüssel geben und mit der Soße würzen. Vorsichtig umrühren und mit Parmesan bestreuen. Sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen
Vorbereitung: 40 Minuten
Kochzeit: 30 Minuten

13.25 Zucchini-Fenchel-Soße

4 Fenchelknollen (ca. 1,2 kg)
4 Zucchini (600 g)
5 EL Olivenöl
1/8 l Weißwein, halbtrocken
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer

1 Becher Schlagsahne (200 ml)
1 EL Kapern
2 EL Pesto (italienische Basilikumpaste)

Außerdem

400 g Spaghetti
50 g Linsen, rote

1. Gemüse putzen, waschen, würfeln. Fenchel im heißen Öl 5 Minuten dünsten, dabei Wein zugießen. Zucchini zugeben, weitere 5 Minuten dünsten. Knoblauch abziehen, durch eine Knoblauchpresse dazudrücken. Würzen.
2. Inzwischen Nudeln kochen, dabei die roten Linsen in den letzten 5 Minuten mitgaren.
3. Sahne, Kapern und Pesto in die Soße geben. Abschmecken. Aufkochen. Soße mit Nudel-Linsen-Mischung anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

14 Reisgerichte

14.1 Delikater Risotto alla Veneta

350 g Reis,
2 Fenchel,
1 Hühnerbrust,
1 EL Butter,

1 Zwiebel (gehackt),
1/4 l Weißwein (trocken),
1 l Fleischbrühe,
50 g Parmesankäse (gerieben)

Den Fenchel waschen, vom Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Die Hühnerbrust in Stücke schneiden.

Die Butter schmelzen und die Zwiebel darin glasig werden lassen. Den Fenchel und das Hühnerfleisch beifügen, sorgfältig dünsten bis es Farbe angenommen hat. Mit Wein ablöschen und dämpfen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Reis dazugeben, gut unterrühren und weiter köcheln lassen. Dabei immer wieder von der Fleischbrühe zufügen. Nach ca. 18 Minuten ist der Risotto fertig. 1 EL Butter und 5 EL Parmesankäse unterrühren. Heiß servieren.

14.2 Fenchel-Risotto mit Fisch

RISOTTO

1 Zwiebel, fein gehackt
1 EL Butter oder Margarine
300 g Fenchel, in feinen Streifen
400 g Risottoreis
2 dl Weißwein
1.2 l Gemüsebouillon, heiß
125 g Frischkäse mit Meerrettich (z. B. Cantadou)

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

FISCH

400 g Fischfilets (z. B. Zander, Pangasius),
in breiten Streifen
1 EL Pastis oder Pernod
wenig Mehl zum Bestäuben
Bratbutter zum Braten
1/2 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle

Zwiebel in der warmen Butter oder Margarine andämpfen. Den Fenchel ca. 5 Min. mitdämpfen. Den Reis begeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist. Wein dazugießen, vollständig einkochen. Die Bouillon unter häufigem Rühren nach und nach dazugießen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Ca. 20 Min. köcheln, bis der Reis cremig und al dente ist. In der Zwischenzeit den Fisch zubereiten (siehe unten). Pfanne von der Platte nehmen, Frischkäse darunter rühren, würzen, mit dem Fisch in vorgewärmter Schüssel anrichten.

FISCH: Fisch mit Pastis beträufeln, portionenweise mit Mehl bestäuben und in der heißen Bratbutter ca. 3 Min. braten. Herausnehmen, würzen, warm stellen.

HINWEIS: Pangasius ist ein Süßwasser-Zuchtfisch aus Vietnam. Er ist sehr zart im Aroma und zerfällt nicht beim Braten.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

14.3 Fenchel-Risotto mit Zuckerschoten

1 Fenchelknolle	900 ml Gemüsebrühe
200 g Zuckerschoten	1 Bd. Kerbel oder Petersilie
1 Zwiebel	1 unbeh. Zitrone
3 EL Öl	2 EL Mascarpone
20 g Butter	50 g geh. Parmesan-Käse
300 g Risotto-Reis	Salz, Pfeffer

Den Fenchel abbrausen, putzen, vierteln und in Streifen hobeln. Die Zuckerschoten abbrausen, putzen und halbieren. Die Zwiebel abziehen, feinwürfeln.

Öl mit Butter erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten. Reis zufügen, unter Rühren glasig dünsten. Etwas Brühe angießen, einkochen lassen. Gemüse unterheben. Nach und nach restliche Brühe angießen, unter Rühren weiterköcheln lassen. Der Reis sollte weich sein, aber im Kern noch Biss haben, dann ist der Risotto gar (ca. 25 Min.).

Die Kräuter abbrausen, trockenschütteln und feinhacken. Zitrone waschen und trockentupfen. Die Schale abreiben, die Frucht auspressen. Die Kräuter, 2-3 EL Zitronensaft, Zitronenschale, Mascarpone und Parmesan unter den Risotto heben. Würzig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen: ca. 25 Minuten

pro Person ca.: 530 kcal; E 14 g, F 22 g, KH 68 g

14.4 Fenchel-Zitronen-Risotto Risotto di finocchi e limone

500 g Fenchelknollen	75 g Parmesan oder Grana Padano, frisch gerieben
1 Zwiebel, geschält und fein gehackt	2 EL Minze oder Petersilie (oder beides), fein gehackt
75 g Butter	Meersalz
500 g Risottoreis (Arborio)	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2-3 EL Zitronensaft	
1 unbeh. Zitrone, abger. Schale von	
1.5 l Hühner- oder Gemüsebrühe	

Alle harten äußeren Blätter des Fenchels entfernen und die grünen Stellen wegschneiden. Zurückbleiben sollten die zarten, weißen Fenchelherzen. Wenn starker Fenchelgeschmack

bevorzugt wird, die weggeschnittenen Teile des Gemüses gründlich abspülen und zu der Brühe geben. Die zarten Knollen in dünne und gleichmäßige Scheiben schneiden. Danach zusammen mit der Zwiebel in der Hälfte der Butter leicht anbraten, bis der Fenchel weich wird. Anschließend den Reis hinzufügen und umrühren. Den Zitronensaft hineingießen und weiterrühren. Kräftig würzen und nach und nach die Brühe hinzugeben. Nach jeder Kelle kräftig umrühren und so lange warten, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat, bevor eine weitere Kelle dazukommt. So lange fortfahren, bis der Reis gar und cremig ist, die einzelnen Körner sollten nach Möglichkeit jedoch im Inneren noch fest sein. Wenn diese Konsistenz erreicht wurde, den Rest der Butter sowie die Zitronenschale und den Käse unterrühren. Zudecken und von der Herdplatte nehmen. Den Reis etwa 4 Minuten ruhen lassen, dann noch einmal umrühren, bevor er auf einen angewärmten Servierteller gegeben wird. Mit den gehackten Gewürzen bestreuen und sofort servieren.

Hinweis: Der besondere Trick bei diesem Rezept ist, den Fenchel weich werden zu lassen, bevor Sie ihn zum Reis geben. Zwiebeln garen viel schneller als Fenchel, vor allem, wenn es sich nicht um ganz frischen, jungen und zarten Fenchel handelt. Beginnen Sie also einige Minuten eher mit dem Fenchel, bevor Sie die Zwiebel dazugeben, und lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn es eine Weile dauert, bis der Fenchel die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Erst dann sollten Sie den Reis hinzufügen. Zitronenmelisse wäre auch ein schönes Gewürz, das Sie benutzen könnten, da es dem Gericht genau die richtige Menge an grünem Limonengeschmack verleihen würde. Mir wurde dieses Risotto auch schon mit einem Schuss Limoncello vorgesetzt, der kurz vor dem Servieren hineingerührt wurde. Übrigens: Wenn Sie ein absoluter Purist in Bezug auf dieses Gericht sind, müssen Sie darauf bestehen, dass der Fenchel kein männlicher ist, weil männlicher Fenchel - weicher als sein weibliches Gegenstück - eher in Salaten Verwendung findet.

Mengenangabe: 6 PERSONEN

Kochzeit: 25 Minuten

Vorbereitung: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 35 Minuten

14.5 Kräuter-Risotto

50 g Schalotten

1 Knoblauchzehe

1/2 Fenchelknolle

1 Bd. Schnittlauch

150 g gemischte Kräuter (Kerbel, Sauerampfer, Estragon, Petersilie, Dill)

150 g kleine Tomaten

40 g Parmesan

600 -650 ml Gemüsebrühe

180 g Risotto-Reis (Arborio, Carnaroli oder Vialone Nano)

Salz

Muskatnuss

Pfeffer

Schalotten und Knoblauch sehr fein würfeln. Fenchel putzen und fein würfeln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Restliche Kräuter von den Stielen zupfen und zusammen sehr fein schneiden, dabei einige gezupfte Kräuter zum Servieren aufbewahren. Tomaten grob

zerteilen, dabei entkernen. Parmesan fein reiben, Gemüsefond erhitzen.

30 g Butter in einem Topf zerlassen. Schalotten, Knoblauch und Fenchel kurz dünsten. Reis zugeben und ca. 30 Sekunden mitdünsten. 200 ml heißen Gemüsefond zugießen. Aufkochen lassen, Hitze reduzieren und insgesamt ca. 20 Minuten garen. Dabei mehrmals rühren bzw. den Topf schwenken, damit der Reis nicht ansetzt. Sobald die Flüssigkeit nahezu verkocht ist, den restlichen Gemüsefond nach und nach zugeben. Risotto mit Salz und Muskat würzen. 2 Minuten vor Ende der Garzeit die Tomaten und die restliche Butter zugeben und unterrühren. unmittelbar vor dem Servieren Parmesan und Kräuter unterheben. Sofort auf Tellern verteilen, Pfeffer und die restlichen Kräuter darauf streuen.

Dazu: Gebratene Lammfilets

Mengenangabe: 4 Portionen

14.6 Reispfanne mit Hühnerbrust und Fenchel

2 Knoblauchzehen	250 g Reis
2 Chilischoten	250 g Spargel
1 Orange Schale und Saft von	1 mittelgroße Fenchelknolle
1 TL Kreuzkümmel	250 g Möhren
1/8 l Sojasoße	1 Bd. Koriander oder Petersilie
400 g Hühnerbrustfilet	

Knoblauchzehen und Chilischoten hacken und mit Orangenschale, Orangensaft, Kümmel und Sojasoße in einer großen Schale mischen. Hühnerbrust in dicke Streifen schneiden, in die Marinade geben und 1 Stunde durchziehen lassen. Reis nach Anweisung garen. Spargel und Fenchelknolle in dünne Scheiben schneiden, Fenchelgrün beiseite legen. Möhren in Stifte schneiden. Hühnerbruststreifen aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und in einem Wok heiß anbraten. Spargel, Fenchel und Möhren dazugeben und durchbraten. Mit Marinade ablöschen und alles mit Reis vermengen. Mit Fenchelgrün und Korianderblättchen bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Eine Portion enthält: 340 kcal / 1495 kJ

15 Salate

15.1 Brunnenkresse-Fenchel-Salat

1 groß. Orange (ca. 230 g)	60 ml Balsamessig
400 g Brunnenkresse	Salz
1 Fenchelknolle (200 g)	80 ml Limetten-Olivenöl
30 g Butter	(ersatzweise 'normales' Olivenöl)
2 EL brauner Zucker	

Orangenschale mit einem scharfen Messer so abschneiden, dass das Weiße an der Frucht bleibt. Schale in sehr feine Streifen schneiden, Frucht auspressen (soll 200 ml Saft ergeben). Brunnenkresse verlesen, waschen und trockenschleudern. Fenchel putzen, waschen und auf einem Trüffelhobel in dünne Scheiben hobeln. Butter und Zucker in einem Topf aufkochen. Orangenschale, -saft und Essig dazugeben, auf die Hälfte einkochen lassen. Die Flüssigkeit in eine Schüssel geben, salzen und mit dem Olivenöl verrühren. Brunnenkresse und Fenchel dazugeben, vorsichtig vermischen und servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Pro Portion: 324 kcal / 1356 kJ; E 3 g, F 27 g, KH 18 g

15.2 Eisberg-Fenchelsalat mit Johannisbeeren und gebratener Entenbrust

1 Kopf Radicchio	1 EL Zitronenmelisse
1 Kopf Eisbergsalat	Kerbel
Jodsalz, Pfeffer	1 EL Johannisbeeren
1 TL Honig	4 Pflaumen
2 1/2 EL kaltgepresstes Rapsöl	1/2 Frühlingszwiebel
1 1/2 EL Rotweinessig	1/4 Fenchel
1 1/2 EL Himbeeressig	1/4 Zucchini
1/16 l Johannisbeersaft	6 Chicoréeblätter
1 1/2 EL Mango-Chutney	120 g Entenbrust

Entenbrust mit Pfeffer würzen, in Rapsöl beidseitig scharf anbraten, im Ofen bei 180 Grad ca. 10 - 12 Minuten auf den Punkt braten, im letzten Moment mit Jodsalz würzen, mit Honig einstreichen, krustig werden lassen - abkühlen und in feine Scheiben schneiden. Radicchio und Fenchel säubern, in grobe Streifen schneiden. Zucchini mit Küchenkrepp gut abreiben, in feine Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel säubern, feinblättrig schneiden. Chicoréeblätter 3 mal schräg durchschneiden. Johannisbeeren und Melisse

abzupfen; Pflaumen halbieren, entkernen und Spalten schneiden. Alle Salate, Pflaumen, Johannisbeeren, Melisse in Schüssel locker vermengen. Mango-Chutney, Johannisbeersaft verrühren, Himbeeressig, Rotweinessig, Rapsöl, Jodsalz und Pfeffer gut unterrühren. Die Marinade über den Salat gießen, kurz einziehen lassen. Eisbergsalat auf tiefem Teller als Bett anrichten, darauf die bunte marinierte Salatmischung als Bukett anrichten. Entenbrustscheibchen rundum und obenauf verteilen, mit Kerbel garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

15.3 Fenchel-Apfel-Salat

2 klein. Fenchelknollen	1 EL Tomatenketchup
2 Äpfel	1 Zitrone, Saft von
1 Orange	1/2 TL Aromat
100 g Sahnejoghurt	1 TL Zucker

Fenchelknollen halbieren, in feine Streifen schneiden, Fenchelgrün fein hacken. Äpfel und Orange in Würfel schneiden. Joghurt, Tomatenketchup, Zitronensaft, Aromat und Zucker verrühren, über die Salatzutaten geben und vermischen. mit Fenchelgrün bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

15.4 Fenchel-Apfel-Salat mit Orangensauce

150 g Sahne	Meersalz
200 g Joghurt	500 g Fenchel
2 TL Senf mittelscharf	2 Äpfel große rotschalige, säuerliche
Saft von je 1 Orange und Zitrone	12 Walnusskerne

1. Für die Sauce die Sahne halbsteif schlagen. Den Joghurt, den Senf, den Orangen- und den Zitronensaft unterrühren und die Sauce mit Salz abschmecken.
2. Den Fenchel waschen und putzen. Etwas Fenchelgrün beiseite legen. Die Fenchelknolle längs teilen, dann quer in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Äpfel gründlich waschen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schnitzeln.
3. Die Sauce unter den Salat heben. Den Salat mit den halbierten Walnüssen und dem abgezupften Fenchelgrün garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

1500 kJ

15.5 Fenchel-Carpaccio

Fenchel in feine Scheiben hobeln, auf eine Platte verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Balsamico darüber träufeln. Parmesankäse (Späne) darüber hobeln.

15.6 Fenchel-Chicorée-Salat mit Weizen

60 g Weizen	<i>Marinade</i>
1 Fenchelknolle	Saft von 1 Orange
3 Stauden Chicorée	4 EL Zitronensaft
1 Apfel	3 EL Öl
50 g abgezogene Mandeln	Salz
2 Orangen	Pfeffer
100 g TK-Erbsen	Zucker

Weizenkörner über Nacht einweichen, Wasser abgießen und Körner 3 Tage keimen lassen, dabei täglich mit Wasser abspülen. Fenchel und Chicorée in feine Streifen schneiden, Apfel grob raspeln und Mandeln hacken. Orange schälen - die weiße Haut muß entfernt sein - und Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Erbsen auftauen lassen. Alle Salatzutaten mischen.

Orangen- und Zitronensaft mit Öl, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, Marinade über den Salat gießen und einige Zeit kühl stellen.

Mengenangabe: 4 Portionen

15.7 Fenchel-Fisch-Salat

<i>Sauce</i>	längs halbiert, in ca. 5 mm breiten Streifen
2 TL Kräutersenf	400 g kleine fest kochende Kartoffeln,
3 EL Zitronensaft	in ca. 1 cm breiten Schnitzen
3 EL Olivenöl	3/3 TL Salz
2 EL glattblättrige Petersilie, fein gehackt	400 g Zander- oder Pangasiusfilets,
Salz, Pfeffer, nach Bedarf	in ca. 2 cm großen Würfeln
<i>Salat</i>	1/4 TL Salz
500 g Fenchel,	1 EL Anis, geröstet, nach Belieben

Alle Zutaten in einer weiten Schüssel gut verrühren, Sauce würzen.

Dämpfkörbchen in eine weite Pfanne stellen, Wasser bis knapp unter den Körbchenboden einfüllen. Gemüse begeben, salzen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 13 Min. knapp weich garen. Herausnehmen, mit der Sauce mischen. Dämpfkörbchen einfetten. Fisch hineinlegen, salzen, ca. 7 Min. garen.

Fisch sorgfältig unter das Gemüse mischen. Anis darauf verteilen.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen: ca. 20 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

pro Person: 290 kcal / 1213 kJ; E 25 g, F 10 g, KH 24 g

15.8 Fenchel-Orangen-Salat

<i>Salatsoße:</i>	2 EL gehackte Petersilie
2 EL Zitronensaft	1 EL gehacktes Koriandergrün
5 EL Orangensaft	<i>Sonstiges</i>
1 TL Paprikapulver (edel-süß)	4 Orangen
1 Msp. Cayennepfeffer	100 g rote Zwiebeln
Salz	600 g Fenchel
schwarzer Pfeffer	80 g schwarze entsteinte Oliven
2 durchgepresste Knoblauchzehen	Koriandergrün und Petersilie zum Garnieren
6 EL Olivenöl	ren

Für die Salatsoße alle Zutaten verrühren und gut abschmecken. Orangen filetieren. Zwiebeln pellen und in feine Ringe schneiden. Fenchelknollen waschen und putzen. Die Knollen längs in 2 mm dünne Scheiben schneiden. Jeweils den Strunk entfernen, aber nicht ganz, so dass die Scheiben noch zusammenhängen. Fenchelscheiben und Orangenfilets dekorativ auf Tellern anrichten. Die Oliven darüber verteilen. Mit der Salatsoße beträufeln und mit Koriander- und Petersilienblättern garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

15.9 Fenchel-Rucola-Salat

300 g Fenchel	2 EL geh. Minze
250 ml Brühe	1 EL Ahornsirup
2 Eier	175 g Joghurt
1 Römersalat	Salz, Pfeffer
125 g Rucola	1 EL Kapern
100 g Gurke	50 g schwarzen Oliven
3 EL Limettensaft	

Fenchel in Spalten in Brühe 10 Min. kochen. Eier 9 Min. kochen, pellen, in Spalten schneiden. Römersalat, Rucola und Gurke klein schneiden.

Limettensaft, Minze, Ahornsirup, Joghurt, Salz, Pfeffer verrühren. Alle Zutaten mit Kapern und schwarzen Oliven mischen.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitung ca. 25 Min.,

pro Person ca.: 170 kcal; E 9 g, F 10 g, KH 10 g

15.10 Fenchel-Salat mit fruchtigem Dressing

2 Fenchelknollen	Salz, Pfeffer
1 Zwiebel	8 Scheib. luftgetrockneter Schinken (z. B. Parma)
5 EL Olivenöl	10 Basilikumblätter
1 Orange, Saft von	
1 EL Zitronensaft	

Das Grün der Fenchelknollen abschneiden, die Knollen waschen, putzen, längs halbieren und den Strunk herauslösen. Dann die Knollen quer in dünne Scheiben teilen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Alles in eine Salatschüssel geben.

Öl, Orangen- und Zitronensaft, Salz sowie Pfeffer verrühren. Dressing über den Salat träufeln, alles gut mischen. Ca. 60 Min. ziehen lassen.

Fenchel-Salat mit den Schinkenscheiben anrichten. Basilikum in Streifen schneiden und darüberstreuen.

Tipp: Mit einer Orange wird der Salat noch erfrischender. Orange schälen, filetieren, die Filets halbieren und unter den Salat heben.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereiten ca. 20 Min

pro Person ca.: 220 kcal; E 6 g, F 18 g, KH 6 g

15.11 Fenchel-Schiffchen

2 mittelgroße Fenchelknollen	150 g Holland-Maasdamer
Salz	1 Becher Creme fraîche
Pfeffer	Zucker
Zitronensaft	Salz
Öl	Pfeffer
1 Grapefruit	

Die Fenchelknollen putzen, dabei die hellen grünen Blättchen abschneiden und beiseite stellen. Die Knollen waschen, für 2-3 Minuten in kochendes Salzwasser geben. Herausheben und unter kaltem Wasser abschrecken. Die äußeren Blätter abnehmen, so dass daraus vier schalenförmige Schiffchen entstehen. Die Schiffchen salzen, pfeffern und mit etwas Zitronensaft und Öl beträufeln. Bis zum Servieren zurückstellen. Den übrigen Fenchel in feine Streifen schneiden.

Die Grapefruit filetieren. Den Maasdamer fein würfelig schneiden. Die Creme fraîche mit dem ausgetretenen Grapefruitsaft, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Fenchel, Grapefruitfilets und Käse darin wenden. In den Fenchelschiffchen anrichten. Das zarte Fenchelgrün waschen und grob hacken. Über die Schiffchen streuen und sofort servieren.

15.12 Fenchel-Spinat-Salat mit Fenchelkrokant

5 Minneolas (ersatzweise Orangen)	2-3 Stangen Staudensellerie (ca. 120 g)
1 Schalotte	Zucker
2 Fenchelknollen mit Grün (à 350 g)	1 EL Fenchelsaat
Salz, Pfeffer	Piment d' Espelette
4 EL Olivenöl	1 TL Butter
2 EL Crème fraîche	75 g Baby-Blattspinat

Minneolas so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, Saft dabei auffangen. Schalotte fein würfeln und mit 100 ml Minneolasaft aufkochen. Bei starker Hitze auf die Hälfte einkochen lassen und beiseitestellen.

Fenchel putzen, das zarte Grün fein schneiden. Knolle ohne den harten Strunk in feine Scheiben hobeln, mit 1 gestrichenen TL Salz mischen. 3-5 Minuten kräftig durchkneten. Reduzierten Minneolasaft mit Pfeffer, Olivenöl und Crème fraîche verrühren. Mit Fenchel und Minneolafillets mischen. Staudensellerie putzen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Unter den Fenchel mischen und mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.

1 EL Zucker mit 1 EL Wasser in einem kleinen Topf zu goldbraunem Karamell kochen. Fenchelsaat und 1 Prise Piment d'Espelette unterrühren. Butter unterrühren, sofort dünn auf einem Stück Alufolie verstreichen und abkühlen lassen.

Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Unter den Fenchel heben. Krokant in Stücke brechen und über den Salat streuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Ziehzeit 30 Minuten

Zubereitungszeit 50 Minuten

pro Portion: 288 kcal / 1204 kJ; E 6 g, F 16 g, KH 26 g

15.13 Fenchel-Thunfisch-Salat

<i>Für den Salat</i>	3 Stangen Staudensellerie
1 Römersalat	1 rote Zwiebel
2 reife Eier- oder Strauchtomaten	100 g Thunfisch im eigenen Saft aus der
1 Fenchelknolle mit Fenchelgrün	Dose

4 eingelegte Anchovisfilets	4 EL Olivenöl, etwas Salz
50 g schwarze Oliven	2 EL Weißweinessig, evtl. mehr
2 hart gekochte Eier	etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
<i>Für die Marinade</i>	1 TL getrockneter Oregano

Vom Salat die harten grünen Blätter und den Strunk abschneiden. Die übrigen Blätter waschen, das Wasser abschütteln und die Blätter in 1 cm breite Streifen schneiden, auf eine Platte legen.

Die Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und die Stielansätze herausschneiden. Den Fenchel waschen, das harte Außenblatt - falls erforderlich - und harte Stiele abschneiden. Das Grün aufheben. Die Knolle auf dem Gurkenhobel in feine Streifen schneiden, das Fenchelgrün hacken, mit den Tomaten gleichmäßig auf dem Salat verteilen.

Selleriestangen waschen, in Scheibchen schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Beide Gemüse auf den Salat geben. Den Thunfisch abgießen, abtropfen lassen, zerpflücken, die Anchovis halbieren, mit dem Thunfisch, den Oliven, den geschälten und geviertelten Eiern auf den Salat geben.

Aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren, über den Salat träufeln, den Oregano darüber streuen und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

15.14 Fenchel-Trauben-Salat

2 Fenchelknollen, jede etwa 250 g	100 ml Traubenkernöl
350 g Weintrauben, grün und blau gemischt	Salz
100 g rote Zwiebeln	frisch gemahlener Pfeffer
100 g Rucola	1 Prise Zucker
30 g Walnüsse, grob gehackt	150 g milder Schafskäse
3-4 EL Weißweinessig	

Die Fenchelknollen waschen, vierteln und in sehr feine Streifen schneiden. Trauben waschen, halbieren und gegebenenfalls entkernen. Die Zwiebel häuten und fein hacken. Den Rucola waschen, putzen und trocken schleudern.

Für das Salatdressing Essig, Traubenkernöl, Salz, Pfeffer und etwas Zucker sämig rühren. Die eine Hälfte der Sauce mit Fenchel, Trauben und Zwiebeln, die andere Hälfte mit dem Rucola vermischen. Den Fenchelsalat auf einer Salatplatte anrichten, den Rucola in der Mitte daraufsetzen und mit zerbröseltem Schafskäse und gehackten Walnüssen garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

15.15 Fenchelsalat

2 Fenchel, mit Kraut

SAUCE

1/2 TL Senf
wenig Salz

Pfeffer aus der Mühle

einige Tropfen Worcestershiresauce
2 EL Zitronensaft
3 EL Sonnenblumenöl
50 g Nüsslisalat

Fenchel vierteln, in feine Streifen schneiden. Das Fenchelkraut hacken. Alle Zutaten für die Sauce gut verrühren, Fenchelstreifen darin kurz ziehen lassen. Auf Teller anrichten, mit Nüsslisalat und Fenchelkraut garnieren, sofort servieren.

Die vollwert Menu-Idee für den Oktober: - Fenchelsalat - Tofu mit Nuss-Panade und Kürbisgemüse - Trauben-Orangen-Salat mit Kokostropfen

Mengenangabe: 4 Personen

15.16 Fenchelsalat

600 g Fenchel

1 klein. Rosmarin-Zweig
1 unbehandelte Limette
Salz

Pfeffer

6 EL Olivenöl
1 Bd. Frühlingszwiebeln

Das Fenchelgrün abzupfen und beiseite legen. Den Fenchel putzen und in dünne Scheiben hobeln. Die Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken. Die Limettenschale fein abreiben, den Saft auspressen.

Rosmarin mit 1 EL Limettenschale, 2-3 EL -saft, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Die Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße und Hellgrüne in dünne Ringe schneiden.

Frühlingszwiebeln und Fenchel mit der Sauce in einer Schüssel mischen, 10 Minuten durchziehen lassen, evtl. nachwürzen und mit Fenchelgrün bestreuen.

Mengenangabe: 6 -8 Portionen

Zubereitung: 45 Minuten

Pro Portion (bei 8): 93 kcal; E 2 g, F 8 g, KH 4 g

15.17 Fenchelsalat

3 mittelgroße Fenchel

2 dl Gemüsebouillon
1 EL Zitronensaft

Sauce

1/2 TL Salz oder Streuwürze

weißer Pfeffer

1/2 EL Curry
1 TL Senf
2 EL Öl
1 Joghurt nature (180g)
50 g Haselnüsse, grob gehackt

Fenchelkraut zur Seite legen, Fenchel längs in 3-4 mm dicke Scheiben schneiden. Bouillon und Zitronensaft in eine weite Pfanne geben, Fenchelscheiben beifügen, zuge- deckt während ca. 15 Minuten knapp weich kochen. Für die Sauce alle Zutaten bis und mit Joghurt vermischen. Fenchelscheiben herausnehmen, abtropfen lassen, anrichten. Evtl. 2 EL Bouillon zur Sauce geben. Den noch lauwarmen Fenchel mit Sauce übergießen. Haselnüsse darüberstreuen und mit Fenchelkraut garnieren. Tipp: Nach Belieben die Haselnüsse ohne Fett leicht rösten.

15.18 Fenchelsalat

1 Bd. Basilikum (fein gehackt),	4 Fenchelknollen (fein gehobelt),
1 Bd. Petersilie (fein gehackt),	2 EL Butter,
1/4 l Olivenöl,	4 Scheib. Toastbrot,
Salz,	2 EL Kapern,
Pfeffer,	2 Eier (hart gekocht und in Scheiben ge- schnitten)
6 Sardellen (fein zerdrückt),	
2 Knoblauchzehen (gepresst),	

Zunächst eine Marinade aus Basilikum, Petersilie, Öl, Salz, Pfeffer, Sardellen und Knob- lauch herstellen, den Fenchel hineinhobeln und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Vor dem Servieren Brotscheiben toasten, mit Butter bestreichen und auf den Salat legen, mit den Eischeiben belegen und mit Kapern bestreuen.

15.19 Fenchelsalat

2 Fenchelknollen	Salz
1/2 Salatgurke	Zucker
1 Orange	3 EL Öl
3 EL Weinessig	

Fenchelknollen putzen und waschen, mit dem Schnitzelwerk grob raspeln. Salatgurke raspeln oder in feine Scheiben schneiden. Orange schälen und die Häutchen der einzelnen Stücke abziehen. Aus Essig, Salz, Zucker und Öl eine Salatsauce rühren und über die Salatzutaten gießen, gut durchmischen, einige Minuten durchziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

15.20 Fenchelsalat

750 g Fenchelgemüse (kleinere Knolle),	1 TL Rohrzucker,
1/2 Bd. Petersilie (glatte),	3 EL Weinessig,
1/8 l trockener Weißwein,	4 EL Sonnenblumenöl,
1/2 l Wasser,	Bertram,
Salz,	etwas schwarzer Pfeffer

Harte Stiele und Kraut von den Fenchelknollen entfernen, das Kraut aber aufheben. Fenchel waschen und halbieren. Wasser, Wein, Salz und Zucker aufkochen, Fenchel hineinlegen und halbweich garen lassen (ca. 15 Min.). Fenchel abtropfen und abkühlen lassen. Fenchelkraut und Petersilie klein zerhacken. Die halbierten Fenchelknollen jeweils in vier Streifen schneiden, auf eine tiefe Platte setzen und mit Essig, Öl, den zerhackten Kräutern, Pfeffer und Gewürze anrichten. Variation: Man kann auch rohen Fenchelsalat bereiten, wofür man dann die einzelnen Fenchelblätter in kleine Streifen schneidet und mit einer Salatgrundsauce (Zitronen- oder Essigmarinade) oder Joghurtsauce anrichtet. Das kleingehackte Fenchelkraut zum Garnieren benutzen. Eignet sich sehr gut für Fischgerichte. (Wighard Strehlow: 'Die Ernährungstherapie der heiligen Hildegard', Bauer-Verlag)

15.21 Fenchelsalat

750 g Fenchel	2 EL Öl
1 Bd. Dill	125 g Mayonnaise
5 EL Zitronensaft	125 g Schmand
Salz	1 kl. Zwiebel
Pfeffer a. d. Mühle	1 Knoblauchzehe

1 Fenchel putzen, das Grün aufbewahren. 2 Knollen längs in dünne Scheiben schneiden, Dill waschen, trocknen, zupfen und im Universalzerkleinerer hacken.

2 EL Zitronensaft mit dem Salz, Pfeffer, Dill und Öl verrühren und unter die Fenchelscheiben mischen.

Mayonnaise mit dem Schmand und dem restlichen Zitronensaft verrühren. Zwiebel und Knoblauch pellen. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch durch die Presse drücken und beides mit der Soße verrühren.

Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken, Fenchelgrün hacken. Fenchel mit der Soße servieren und mit Fenchelgrün bestreuen. Dazu passen Roastbeef und ein Roggenbrot.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 20 Minuten

Pro Portion: 431 kcal / 1803 kJ

15.22 Fenchelsalat

400 g Fenchel

Sauce

1/2 TL Zimt
1/2 TL Zucker
1/2 TL Curry

1/4 TL Salz

2 EL geschälte oder gesprossene Sonnenblumenkerne

1 EL Sonnenblumenöl

1 Joghurt nature (180 g)

Fenchel halbieren, in feine Streifen schneiden. Fenchelkraut für die Garnitur zur Seite legen. Für die Sauce alle Zutaten vermischen. Über den Fenchel verteilen. Mit Fenchelkraut garnieren.

15.23 Fenchelsalat im Safran-Oliven-Sud*Zutaten*

1 Fenchel-Knolle, mit Grün
2 Zwiebeln
100 g Perlzwiebeln
6 Stangen Lauch, geputzt
2 klein. Fleischtomaten
1 gelbe Paprikaschote
6 Knoblauchzehen

80 ml Olivenöl

1 TL gemahlene Safran

100 ml Weißwein

Salz

Pfeffer

12 Oliven

4 EL Estragon-Essig

Fenchel putzen, mundgerecht schneiden, das Grün aufbewahren. Zwiebeln in Streifen schneiden. Perlzwiebeln pellen. Lauch schräg in 5 Stücke schneiden. Fleischtomaten häuten und achteln. Paprika mundgerecht schneiden.

Fenchel, in Scheiben geschnittene Knoblauchzehen, Zwiebeln, Perlzwiebeln und Paprikastücke in 3 EL Olivenöl andünsten. Safran zugeben und mit dem Weißwein ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen. Knapp garen. Oliven, Lauch, Tomatenstücke zugeben, würzen und kurz mitgaren.

Fenchelkraut zugeben. Das Safran-Gemüse mit Essig und dem restlichen Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten: Das Gemüse gemischt auf einen Teller geben.

Mengenangabe: 4 Portionen

15.24 Fenchelsalat mit Apfel und Kiwi

Salz, Pfeffer

2 EL Weinessig

6 EL kaltgepresstes Rapsöl

1 Orange

1 Kiwi

1 Apfel

400 g Möhren

50 g Bündner Fleisch oder Katenschinken

2 Fenchelknollen

Fenchelknolle waschen und in feine Streifen hobeln. Bündner Fleisch oder Katenschinken in Streifen schneiden. Möhren in Stifte schneiden. Apfel, geschälte Kiwi und geschälte Orange ebenfalls klein schneiden. Für die Marinade kaltgepresstes Rapsöl mit Essig, Salz und Pfeffer verrühren und mit den Salatzutaten mischen. Fenchel schmeckt auch in Kombination mit verschiedenen Salatsorten ausgezeichnet und liefert reichlich Vitamin C. Der typisch intensive Anisgeschmack des Fenchels kann durch Blanchieren der Knolle (ca. 2 Minuten im Wasser) etwas abgeschwächt werden.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 15

15.25 Fenchelsalat mit Orangen

150 g Radicchio	Salz
1 unbeh. Orange	Pfeffer
3 Orangen	500 g Fenchelknolln
150 g Joghurt	1 EL Maiskeimöl
50 g Gorgonzola	1 Msp. Korianderpulver
2 EL weißer Balsamico-Essig	

Radicchio putzen, waschen, trockenschleudern und in feine Streifen schneiden. Die unbehandelte Orange heiß abbrausen, trockentupfen und die Schale abreiben. Die übrigen Orangen dick mit einem Messer schälen, Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Radicchio auf Tellern anrichten.

Den Joghurt mit Gorgonzola, Balsamico-Essig und Orangenschale pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Fenchelknollen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Im erhitzten Maiskeimöl ca. 5 Min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Korianderpulver würzen. Auf den Salat geben und mit dem Dressing beträufeln.

TIPP Statt Radicchio schmeckt auch Chicoree sehr gut in diesem Salat.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Min.

pro Personen: 180 kcal; E 8 g, F 8 g, KH 16 g

15.26 Fenchelsalat mit Orangen

1 Fenchelknolle	1-2 TL flüssiger Honig
1 rote Zwiebel	4 EL Weißweinessig
1 Orange	4 EL Olivenöl
1 Handvoll Haselnüsse	3 Stiele glatte Petersilie
1 Stück Ingwer	Salz, aus der Mühle
1 TL mittelscharfer Senf	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel waschen, putzen und den Strunk entfernen. Fenchel in feine Streifen hobeln. Zwiebel abziehen, halbieren und in sehr feine Scheiben schneiden (oder hobeln). Für die Vinaigrette die Orange waschen und trockentupfen. Von der Schale mit einem Zestenreißer dünne Streifen abziehen. Orange schälen, sodass die weiße Haut vollständig entfernt ist. Filets zwischen den Trennhäuten herauslösen, Saft auffangen und auch aus den Orangenresten wie den Trennhäuten den Saft auspressen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abziehen und fein hacken. Haselnüsse hacken. Essig mit Öl, Orangensaft, Orangenschale, Petersilie, Senf und Honig vermischen. Ingwer schälen und reiben. Vinaigrette mit Salz, Pfeffer und Ingwer abschmecken. Fenchel, Zwiebel, Orangenfilets, Haselnüsse und Vinaigrette vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

15.27 Fenchelsalat mit Orangen, Zwiebeln und Oliven

2 klein. Fenchelknollen mit Grün	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Orangen	2 EL flüssiger Thymianhonig
2 klein. rote Zwiebeln	4 EL Olivenöl
4 EL Balsamico bianco	50 g entsteinte schwarze Oliven

Fenchelknollen putzen, halbieren und das Grün beiseite stellen. Die Knollen quer in sehr dünne Scheiben schneiden und vier Teller damit auslegen. Die Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollkommen entfernt wird. Die Früchte ebenfalls in dünne Scheiben schneiden und rosettenförmig auf dem Fenchel anrichten. Zwiebeln schälen, dünn hobeln und über die Orangenscheiben verteilen. Den Essig mit Salz, Pfeffer und Honig verrühren, bis sich das Salz gelöst hat. Das Öl darunterschlagen und das Dressing über den Salat träufeln. Diesen etwa 30 Minuten bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Die Oliven in dünne Scheiben schneiden, das Fenchelgrün hacken. Beides vor dem Servieren über den Salat streuen.

15.28 Fenchelsalat mit Roquefort

2 rosa Grapefruit	Salz
1000 g Fenchelknollen	Pfeffer
100 g schwarze Oliven	Zucker
100 ml Olivenöl	200 g Roquefort

Grapefruit schälen und die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und beiseite stellen.

Fenchel putzen, Fenchelgrün beiseite stellen. Fenchelknollen längs halbieren, den Strunk keilförmig herausschneiden und den Fenchel in ca. 3 mm dünne Scheiben hobeln.

Grapefruitfilets mit Fenchel, Oliven, Olivenöl, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker vorsichtig vermischen. Roquefort würfeln und darüber streuen. Fenchelgrün darüber streuen.

Mengenangabe: 4 Personen

15.29 Friséesalat mit Fenchel und Gorgonzola

150 g Friséesalat	30 g Gorgonzola
1 mittelgroße Fenchelknolle mit Grün	1 EL Sahne
1 reife Birne	1-2 EL Weißweinessig
1 EL Zitronensaft	1/2 Orange, Saft von
30 Pinienkerne	2 EL Keimöl
100 g Gorgonzola	frisch gemahlener Pfeffer
	Salz

Sauce:

Den Friséesalat in einzelne Blätter zerlegen. Kurz, aber sorgfältig in reichlich kaltem Wasser waschen und in einer Salatschleuder trocken schleudern. Von der Fenchelknolle die zarten, grünen Blätter abschneiden, fein hacken und beiseite legen. Die Fenchelknolle waschen, halbieren und quer in hauchdünne Streifen schneiden. Die Birne schälen, halbieren und entkernen. Der Länge nach in dünne Spalten schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten. Den Gorgonzola mit einem nassen Messer in kleine Würfel schneiden. Für die Salatsauce 30 g Gorgonzola in einer großen Salatschüssel mit einer Gabel fein zerdrücken und unter Rühren Crème fraîche, Essig, Orangensaft und Öl hinzufügen. So lange rühren, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Friséesalat, Fenchel und Birnen gründlich mit der Sauce vermischen. Auf vier Teller verteilen und mit Pinienkernen Käsewürfeln und feingehacktem Fenchelgrün bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

15.30 Gartensalat

2 Fenchel	1 Knoblauchzehe, gepresst
1 klein. Gartengurke	1 TL Senf
1 Bd. Radiesli oder	Pfeffer aus der Mühle
1 kleinem Rettich	1 EL Ketchup
2 Tomaten	einige Tropfen Flüssigwürze
2 Rüeblen	oder wenig Streuwürze
1 Zwiebel	1/2 TL Salz
	4 EL Essig
	5 EL Öl

Sauce:

FrISCHE Kräuter, gehackt

Fenchel rüsten, halbieren, in Streifen schneiden. Gurken schälen, halbieren, Kerne herauskratzen, in nicht zu dünne Scheiben hobeln. Bei den Radiesli Stiel bis 2 cm zurück-

schneiden, am Stiel halten und so fein hobeln. Den geschälten Rettich mit der Röstiraffel reiben, Tomaten in Schnitze teilen, geschälte Rüebli in lange, dünne Streifen schneiden und Zwiebeln grob hacken. Alles mischen.

Alle Zutaten für die Sauce mit dem Schwingbesen zu einer sämigen Sauce rühren. Erst kurz vor dem Essen mit dem Gemüse mischen.

Tipp - Servieren Sie diesen Salat anstelle einer Suppe - ein hervorragender Vitaminspender!
- Auch als 'schlankes' Nachtessen sehr geeignet.

15.31 **Insalata Fantastica - Mariniertes Gemüsesalat**

1 kg Fenchelknollen	Salz
2 Bd. Frühlingszwiebeln	grober Pfeffer
4 rote Chilischoten	1 Zitrone, Saft von
5 Knoblauchzehen	100 g Kapern
150 ml Olivenöl	200 g getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt (aus dem Glas)
1 Briefchen Safranfäden	4 EL gehackte Petersilie
1 EL Zucker	300 g Schnittkäse
200 ml trockener Weißwein	

Fenchelknollen, Frühlingszwiebeln und Chilischoten putzen und waschen. Fenchelknollen mit Strunk in Spalten, Frühlingszwiebeln und Chilischoten in Ringe schneiden. Knoblauchzehen abziehen, in Scheiben schneiden, mit den Fenchelspalten und Chilischoten in sechs Eßlöffeln Olivenöl ca. vier Minuten braten. Frühlingszwiebeln, Safran und Zucker zugeben. 200 ml Wasser, Wein und restliches Öl erhitzen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und über das Gemüse gießen. Ober Nacht marinieren. Kapern und Tomaten abtropfen lassen, Tomaten in Stücke schneiden, beides zusammen mit der Petersilie zum Salat geben. Käse grob reiben, den marinierten Gemüsesalat auf einer großen Platte mit dem Käse anrichten und servieren.

Mengenangabe: 10 Portionen

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Marinierzeit ca. 12 Stunden

Pro Person: 336 kcal / 1407 kJ

15.32 **Italienischer Fenchelsalat**

1 Fenchelknolle, evtl. mehr	Pfeffer
Knoblauchsatz, evtl.	2 EL Olivenöl
2 EL Weinessig	50 g Schinken, roher
1 TL Senf, evtl. mehr	1 kl. Apfel
Salz	1 Apfelsine

Fenchelknollen putzen, waschen, mit dem Schnitzelwerk grob raspeln. Aus Essig, Senf, Gewürzen und Öl eine Salatmarinade rühren, über den zerkleinerten Fenchel gießen. Schinken in Würfel schneiden. Apfel schälen und Apfelsine filieren, in Würfel schneiden. Alles mit Fenchel vermischen.

Mengenangabe: 3 Portionen

15.33 Kartoffelsalat mit Fenchel

1 kg Kartoffeln kleine festkochende	150 g Allgäuer Emmentaler
10 EL Weißweinessig	100 g Schalotten 2 Tl. Gemüsebrühe gekörn-
Meersalz	te
4 EL Sonnenblumenöl kaltgepresstes, unraf-	3 TL Senf mittelscharfer
finiertes	100 g Walnusskerne
4 EL Walnussöl kaltgepresstes, unraffinier-	500 g Fenchel
tes	2 Köpfe Radicchio
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	

1. Die Kartoffeln waschen und in 20 - 25 Minuten weich kochen.
2. 6 El. Essig mit Salz verrühren. Beide Ölsorten darunterschlagen und mit Pfeffer würzen.
3. Den Käse in Scheiben schneiden, die Schalotten würfeln. Beide Zutaten in der Marinade ziehen lassen.
4. Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. 12 El. heißes Wasser mit der Brühe, dem Senf und dem restlichen Essig verrühren und unter die Kartoffeln mischen.
5. Die Nüsse halbieren. Den Fenchel putzen, halbieren und quer in Streifen schneiden. Das Grün aufheben.
6. Den Käse, die Kartoffeln, den Fenchel und die Nüsse mischen.
7. Den Radicchio waschen und trockenschleudern. Eine Platte damit auslegen und den Kartoffelsalat darauf häufen. Mit Fenchelgrün bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 50 Minuten

2700 kJ

15.34 Kastanien-Fenchel-Salat

Sauce

1 1/2 TL scharfer Senf (z. B. Dijon)
4 EL Weißweinessig
6 EL Sonnenblumenöl
einige Tropfen roter Tabasco
1 Schalotte, fein gehackt

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Salat

1 EL Sonnenblumenöl
500 g Kastanien, geschält, oder
400 g tiefgekühlte Kastanien, angetaut, hal-

biert	400 g Fenchel, quer halbiert, fein gehobelt
1 EL Zucker	1 klein. roter Lollo, in mundgerechten
1 1/2 dl Gemüsebouillon	Stücken
Salz, Pfeffer, nach Bedarf	75 g entsteinte schwarze Oliven, in Streifen

Alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren.

Salat: Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Kastanien mit dem Zucker goldbraun braten. Bouillon dazugießen, Kastanien zugedeckt ca. 15 Min. knapp weich köcheln, würzen, auskühlen. Kastanien, Fenchel, Lollo und Oliven mit der Sauce mischen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

pro Person: 500 kcal / 2092 kJ; E 7 g, F 30 g, KH 49 g

15.35 Kressesalat mit Fenchel

3 Kästchen Kresse	2 EL Zitronensaft
1 Fenchelknolle, etwa 250 g	1 EL flüssiger Honig
Salz	weißer Pfeffer aus der Mühle
3 Tomaten	2 Tropfen Tabascosauce
1 groß. Banane	2 EL Distelöl
125 g Holland-Bauern-Gouda, mittelalt	1 EL Walnussöl
2 EL Orangensaft	

Kresse unter fließendem Wasser abspülen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen schneiden. Von der Fenchelknolle das Grün abschneiden und beiseite legen. Knolle putzen, waschen, längs vierteln, den 'Kern' keilförmig heraustrennen. Fenchelviertel quer in dünne Streifen schneiden. In leicht gesalzenem Wasser 1-2 Minuten blanchieren, gründlich abtropfen lassen. Tomaten waschen, vierteln, von den Stängelansätzen befreien. Viertel längs noch zweimal durchschneiden. Banane schälen, in Scheiben schneiden und Käse in dünne Stifte schneiden.

Für die Salatsauce Orangen- und Zitronensaft mit dem Honig glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco pikant würzen, beide Ölsorten einschlagen. Die Sauce mit den Salatzutaten vermischen. Fenchelgrün abspülen, trockentupfen, fein schneiden und über den Salat streuen.

15.36 Linsensalat mit Fenchel

4 Personen	1/2 TL Salz
<i>LINSEN</i>	1/2 Zwiebel, besteckt mit
5 dl Wasser	1 Lorbeerblatt und

1 Nelke
1 TL Fenchelsamen
100 g grüne Linsen (Puy-Linsen)

FENCHEL

2 mittelgroße Fenchel, halbiert

SAUCE

1/2 TL Senf
3 EL Kräuteressig
3 EL Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer, nach Bedarf
wenig Lollo und Fenchelkraut für die Garnitur

Linsen: Alle Zutaten bis und mit Fenchelsamen aufkochen. Linsen zugeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 25 Min. knapp weich köcheln. Abgießen, abtropfen, Zwiebel entfernen, Linsen zugedeckt beiseite stellen.

Fenchel: Innerster Teil der Fenchelhälften herauslösen, fein schneiden, zugedeckt beiseite stellen. Fenchelhälften im Dämpfkorbchen knapp weich dämpfen, leicht abkühlen.

Soße: Alle Zutaten verrühren, würzen, mit den noch warmen Linsen und dem beiseite gestellten Fenchel mischen.

Servieren: Fenchelhälften auf Teller legen, Linsensalat darauf verteilen, garnieren. Lauwarm oder kalt servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

15.37 Orangen-Fenchel-Salat mit Walnüssen

2-3 Fenchelknollen (ca. 500 g)
2 Zwiebeln (z. B. rot)
3 klein. Orangen
2-3 EL Walnusskerne

3 EL weißer Balsamico-Essig
Salz, Pfeffer
3-4 EL Öl (z. B. Walnussöl)

Fenchel putzen, waschen, etwas zartes Grün zum Garnieren beiseite legen. Fenchel in dünne Scheiben hobeln. Zwiebeln schälen und in feine Ringe hobeln. 2 Orangen schälen, so-dass die weiße Haut mit entfernt wird. Früchte quer in dünne Scheiben schneiden. Nüsse grob hacken und ohne Fett rösten, 1 Orange halbieren, Saft auspressen. Mit Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Öl darunter schlagen. Nüsse unterrühren. Fenchel, Orangen, Zwiebeln und Marinade mischen, ca. 30 Minuten ziehen lassen. Salat mit Fenchelgrün garnieren. Dazu schmeckt Vollkorn-Baguette.

Mengenangabe: 4 Personen:

Marinierzeit ca. 30 Min.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Portion ca.: 200 kcal; E 6 g, F 13 g, KH 14 g

15.38 Putensalat mit Fenchel und Bleichsellerie

200 g Putenbrust	1 Limette
Salz	1 Eigelb
Pfeffer	1 TL Senf
20 g Butterschmalz	Salz
200 g Bleichsellerie	Pfeffer
200 g Fenchelknolle	1/8 l Öl
<i>Soße:</i>	2 EL Crème fraîche
	1 TL eingelegte grüne Pfefferkörner

Putenbrust mit Salz und Pfeffer einreiben. Butterschmalz erhitzen, Fleisch von jeder Seite 3 Minuten darin braten, in Alufolie wickeln, kalt werden lassen, dann in Streifen schneiden. Bleichsellerie schräg in Streifen, Fenchel senkrecht in dünne Scheiben schneiden. Für die Soße Schale der Limette abreiben und Frucht auspressen. Aus Eigelb, Senf, Salz, Pfeffer, Limettenschale, 3 EL Limettensaft und Öl eine Mayonnaise rühren. Crème fraîche und Pfefferkörner unterrühren, über die Salatzutaten geben, mischen und abschmecken. Beilage: Bauernbrot.

15.39 Rote Bete-Salat mit Fenchel & Tuna

<i>Für den Salat:</i>	50 g Miracel Whip Balance (Glas)
300 g kleine festkochende Kartoffeln	1/2 Bd. Koriander oder Dill (gehackt)
1 dünnes Kalbsschnitzel (150 g)	6 EL Gemüsebrühe
Salz	3 TL Sahne-Meerrettich
Pfeffer	1 EL Limettensaft
1 EL Zitronen-Olivenöl	Salz
150 g Rote Bete (vakuumverpackt)	Pfeffer
1 Fenchelknolle (250 g)	<i>Außerdem:</i>
1 TL Limettensaft	200 g frisches Thunfischfilet
1/2 Salatgurke (200 g)	1 EL Zitronen-Olivenöl
<i>Für das Dressing:</i>	Meersalz
1 Becher saure Sahne (200 g)	schwarzer Pfeffer

Kartoffeln waschen und mit Schale ca. 20 Minuten kochen. Abgießen, abdämpfen. Kartoffeln pellen und auskühlen lassen. In dünne Scheiben schneiden.

Kalbsschnitzel würzen, im heißen Öl von jeder Seite knapp 1 Minute braten. Herausnehmen. Kartoffeln hineingeben und kurz im Bratfett schwenken. Salzen, pfeffern. Schnitzel in dünne Streifen schneiden.

Rote Bete vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Fenchel putzen (etwas Grün aufbewahren), vierteln und fein hobeln. Mit Limettensaft beträufeln. Gurke schälen, längs halbieren, entkernen. In dünne Scheiben schneiden.

Zutaten für das Dressing verrühren, würzen. Vorbereitete Zutaten mischen, Dressing unterheben. Salat abschmecken und portionsweise anrichten. Thunfischfilet in dünne

Scheiben oder Würfel schneiden, daraufsetzen. Mit Fenchelgrün und Korianderblättchen garnieren. Thunfisch mit wenig Zitronen-Öl beträufeln. Salzen und pfeffern.

Mengenangabe: 8 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Stunden

15.40 Salat mit Rinderfiletstreifen

500 g Rinderfilet	2 rote Zwiebeln
3 EL Rapsöl	1 Pkg. Radieschensprossen (50 g)
2 EL Fenchelsaat	1 Bd. Koriander
2 TL Zitronenpfeffer	4 EL Weißweinessig
Salz	2 TL Zucker
500 g Fenchel	Pfeffer
1 Gurke	

Backofen (E-Herd: 120 ° C) 10 Minuten vorheizen. Das Filet in heißem Öl ca. 7 Minuten rundum anbraten. Fenchelsaat hacken und mit Zitronenpfeffer mischen. Das Fleisch salzen und in der Fenchel-Pfeffer-Mischung wälzen. Backofen auf 80 °C herunterschalten und das Fleisch darin garen. Es ist nach 2 Stunden leicht blutig, nach 5 Stunden rosa. Fenchel und Gurke putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Alles mit Radieschensprossen und abgezapften Korianderblättchen mischen. Essig, restliches Öl, Salz, Zucker und Pfeffer verrühren und gut mit dem Salat mischen. Rinderfilet in sehr dünne Scheiben schneiden und zum Salat essen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 35

285 kcal / 1193 kJ

15.41 Thunfisch auf Fenchelsalat

250 g Thunfisch aus der Dose	2 EL Weißweinessig
400 g Fenchelknollen	3 EL Olivenöl
1 TL scharfer Senf	2 Knoblauchzehen

Den Thunfisch abtropfen lassen. Die Fenchelknollen putzen, längs halbieren, beschädigte, unschöne und dicke Blätter entfernen. Das zarte Grün aufheben. Die Fenchelhälften quer in dünne Scheiben (Ringe) hobeln. Senf, Essig, Öl, Salz und Pfeffer mit den Knoblauchzehen im Mörser oder Mixer zerkleinern, nach Belieben mit einem Schuss Weißwein verdünnen. Die Fenchelstreifen damit anmachen. Den Salat auf einer Platte verteilen, die Thunfischstücke darauf dekorativ anrichten und mit feingehacktem Fenchelgrün bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen:

15.42 Warmer Blumenkohl-Fenchel-Salat

40 g Mandelkerne	Salz
2 EL Apfelessig	2 Fenchelknollen
Zucker	2 Orangen
5 Safranfäden	80 g Speckwürfel
50 g Rosinen	6 EL Olivenöl
1/4 Bd. Dill	1 Msp. Zimt
1/4 Bd. Minze	Pfeffer
1 Blumenkohl	2 EL Zitronensaft

Mandeln ohne Fett rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Apfelessig mit jeweils 1 EL Wasser und Zucker aufkochen, Safran darin auflösen. Vom Herd nehmen, Rosinen zugeben und ziehen lassen.

Kräuter waschen, trocken schütteln und Spitzen bzw. Blätter abzupfen. Blumenkohl in Röschen teilen, waschen und in kochendem Salzwasser 4-5 Minuten garen. Abgießen und abtropfen lassen. Fenchel waschen, in dünne Scheiben schneiden. Orangen schälen, ebenfalls in dünne Scheiben schneiden, Saft dabei auffangen. Blumenkohl, Fenchel und Speck in 2 EL heißem Öl leicht knusprig braten. Mit 2 Prisen Zucker, Zimt, Salz und Pfeffer würzen. Auf einem großen Teller anrichten. Orangenscheiben, Mandeln und abgetropfte Rosinen daraufgeben, alles mischen. Safransud mit Orangen- und Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 4 EL Öl verquirlen. Salat mit dem Dressing beträufeln, mit Pfeffer übermahlen und mit Kräutern bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung: ca. 40 Minuten.

pro Portion ca.: 420 kcal; E 13 g, F 29 g, KH 21 g

16 Saucen, Marinaden

16.1 Fenchel-Marinade

2 EL Fenchelsamen, gehackt	4 EL Olivenöl
1 EL Weißwein	Pfeffer aus der Mühle

Vorbereiten: Alle Zutaten mischen. Fleisch, Fisch oder Crevetten damit bestreichen, mindestens 1 Stunde, oder besser über Nacht, zugedeckt im Kühlschrank marinieren. Marinade abstreifen. Fleisch, Fisch oder Crevetten mit den restlichen Zutaten an die Spieße stecken.

Grillieren: Siehe Grundrezept. Während des Grillierens mit der restlichen Marinade bestreichen, erst am Schluss salzen.

Hinweis: Gemüse nicht marinieren, nur mit der Marinade bestreichen und grillieren.

Verwenden für: Lamm, Fisch, Crevetten und Gemüse.

Mengenangabe: 4 Personen

16.2 Gorgonzola-Walnuss-Sauce

150 g Schlagsahne	Salz
100 ml Gemüsebrühe (Instant)	weißer Pfeffer
200 g Gorgonzola	1 EL gehackte Walnüsse
20 ml halbtrockener Sherry	1 EL gehackte Petersilie

Sahne und Gemüsebrühe mischen und aufkochen. Gorgonzola würfeln, darin schmelzen und etwas einköcheln lassen.

Sherry zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Walnüsse und Petersilie untermischen.

Zu Spinat, Fenchel, Lauch oder zu geschmorten Zwiebeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

16.3 Kräuter-Joghurt-Sauce

1 Eigelb (Ei: Größe M)	200 g Joghurt natur
1 TL Senf (mittelscharf)	2 EL Schlagsahne
1 TL Salz	2 EL gehackte Kräuter
schwarzer Pfeffer	(z.B. Dill, Petersilie, Schnittlauch)
150 ml Sonnenblumenöl	1 Zitrone (unbehandelt), abger. Schale von

Eigelb, Senf, Salz und Pfeffer in den Mixer geben. Während des Mixens das Öl in einem dünnen Strahl dazugießen, bis eine gebundene Mayonnaise entsteht.

Den Joghurt darunter mischen. Vor dem Servieren die Schlagsahne, die Kräuter und die Zitronenschale unterrühren.

Auch zu gedünstetem Chicoree oder Fenchel, zu kaltem Schweinebraten und Roastbeef.

Mengenangabe: 4 Portionen

16.4 Lachs-Fenchel-Soße

Zutaten

3 Fenchelknollen (à 300 g)

20 g Butter

abgeriebene Schale 1/2 unbeh. Orange

Saft von 2 Orangen

Saft von 1/2 Zitrone

Salz

Pfeffer

Zucker

1 EL weißer Wermut

300 g Lachsfilet

Fenchelknollen putzen (Grün aufheben), in Scheiben schneiden und in heißer Butter andünsten. Orangenschale, Orangensaft und Zitronensaft zugeben. 5 Minuten garen. Die Hälfte des Fenchel herausnehmen und beiseite stellen. Den Rest in der Flüssigkeit pürieren. Mit Salz, weißem Pfeffer, Zucker und weißem Wermut abschmecken. Gewürfeltes Lachsfilet salzen, 7-10 Minuten in der Soße gar ziehen lassen. Fenchel und gehacktes Fenchelgrün unterheben.

Paßt zu Penne oder Bandnudeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

Pro Portion ca. 290 Kalorien / 1200 Joule

16.5 Lachs-Sahne-Sauce

400 g frischer Lachs am Stück

3 EL Zitronensaft

Salz

weißer Pfeffer aus der Mühle

3 Schalotten

1/2 Bd. Kerbel

500 g Spaghetti

2 EL Butter

100 ml Weißwein

100 ml Fischfond (Glas)

250 g Schlagsahne

geriebene Muskatnuss

Lachs 1 cm groß würfeln, auf eine Platte legen. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern, zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Schalotten abziehen, fein hacken. Kerbel abrausen, Blättchen abzupfen, einige für die Dekoration beiseite legen, übrige fein hacken.

Spaghetti in Salzwasser in etwa 8 Minuten bissfest garen. In einem Sieb abtropfen lassen. Butter in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin bei kleiner Hitze etwa 5 Minuten andünsten. % des gehackten Korbels zugeben und kurz mitdünsten.

Mit Wein und Fischfond ablöschen, Sahne dazugießen, alles aufkochen lassen und im Topf ohne Deckel um etwa % einkochen lassen. Sauce im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Marinierte Fischwürfel in die Sauce geben, 1-2 Minuten bei kleiner Hitze zugedeckt gar ziehen, aber nicht mehr kochen lassen. Restlichen gehackten Korbels in die Sauce streuen. Spaghetti in einer vorgewärmten Schüssel mit der Sauce mischen, mit beiseite gelegten Korbelsblättchen garnieren, sofort servieren. Oder die Sauce getrennt zu den Nudeln reichen.

Schmeckt auch zu gedünstetem Spinat oder Fenchel.

Mengenangabe: 4 Portionen

16.6 Petersilien-Dressing

4 EL Dickmilch (3,5 % Fett)

1 EL Zitronensaft

3 EL Traubenkernöl

1/2 Bd. gehackter Petersilie,

2 feingehackten Schalotten

1 Prise Zucker

Salz

Pfeffer

1/2 TL Schabziger Klee (gibt's im Reformhaus)

Dickmilch, Zitronensaft, Traubenkernöl verrühren. Mit Petersilie, Schalotten, einer Prise Zucker, Salz, Pfeffer und Schabziger Klee würzen. Paßt zu allen Rohkostsalaten, z. B. mit Kohlrabi, Möhren oder Fenchel. 4 Portionen mit je etwa 40 kcal

Mengenangabe: 4 Portionen

17 Vegetarisches, Vollwert

17.1 Fenchel mit Pilzkruste

3 Knolle(n) Fenchel (etwa 800 g)	1 Bd. Basilikum
1 EL Zitronensaft	1 Bd. Thymian
125 ml Gemüsebrühe	200 g Champignons
Salz	100 g Bergkäse, frisch gerieben
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	5 EL Sahne
1 Bd. Petersilie	10 g Butter

1. Von den Fenchelknollen das zarte Grün abschneiden und beiseite stellen. Den Fenchel waschen, halbieren, vom Strunk befreien und quer zu den Fasern in feine Scheiben schneiden. Mit dem Zitronensaft und der Gemüsebrühe in einer feuerfesten Form mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Kräuter waschen. Die Petersilie und das Basilikum fein hacken, den Thymian von den Stielen streifen. Die Pilze putzen, dann sehr fein hacken.
3. Die Kräuter, die Pilze, den Käse und die Sahne zu einer Paste verrühren und mit wenig Salz und reichlich Pfeffer abschmecken. Die Pilzmasse auf dem Fenchel verteilen und mit der Butter in kleinen Stücken belegen.
4. Die Form auf den Rost in den Backofen (Mitte) stellen. Den Ofen auf 200 ° schalten und den Fenchel etwa 40 Minuten garen, bis er bissfest und schön gebräunt ist.
5. Kurz vor Ende der Garzeit das Fenchelgrün kalt abspülen, trockentupfen und fein hacken. Das Gratin damit bestreut servieren.

Mengenangabe: 3 Portionen

Zubereitungszeit 75 Minuten

1700 kJ

17.2 Polentagratin

0.75 l Wasser, (knapp)	1 Knoblauchzehe
Salz	1 EL Olivenöl, kaltgepreßt
150 g Maisgrieß (Polenta)	1 Bd. Petersilie
600 g Tomaten	0.5 Bd. Thymian
1 Knolle(n) Fenchel (mittelgroß)	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Stange(n) Lauch	Cayennepfeffer
2 Möhren	100 g Emmentaler, frisch gerieben
1 Knollensellerie (etwa 100 g)	20 g Butter
2 Zwiebeln	

1. Das Wasser mit etwa 1/2 Tl. Salz aufkochen. Den Maisgrieß gleichmäßig einrühren und aufkochen. Den Topf kurz von der Kochstelle ziehen, damit der Brei nicht zu stark spritzt. Den Maisgrieß zugedeckt bei schwächster Hitze in etwa 20 Minuten ausquellen lassen. Dabei gelegentlich umrühren.
2. Ein Backblech kurz kalt ausspülen, den Brei darauf streichen und die Polenta etwa 30 Minuten trocknen lassen, bis sie sich schneiden läßt.
3. Inzwischen die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kurz ziehen lassen, kalt abschrecken und häuten. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Den Fenchel gründlich waschen, putzen und ohne den Strunk in kleine Würfel schneiden. Das zarte Fenchelgrün dabei mitverwenden. Den Lauch putzen, waschen und mit dem zarten Grün in feine Ringe schneiden. Die Möhren und den Sellerie schälen und sehr klein würfeln. Die Zwiebeln und den Knoblauch fein hacken.
4. Das Öl in einer größeren Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig dünsten. Das Gemüse (außer den Tomaten) hinzufügen und unter Rühren bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten garen. Dann die Tomaten untermischen und alles unter Rühren weitergaren, bis die Flüssigkeit verdampft ist.
5. Die Kräuter waschen und trocken schwenken. Einen Teil der Petersilie zugedeckt beiseite legen. Dann die restliche Petersilie fein hacken. Die Thymianblättchen von den Stielen streifen.
6. Die Kräuter unter die Tomatenmasse mischen und diese mit Salz, Pfeffer und Cayennepeffer pikant abschmecken.
7. Die Polenta in längliche Stücke schneiden. Eine feuerfeste Form mit der Hälfte der Polentascheiben auslegen. Die Gemüsemasse daraufgeben und mit den restlichen Polentascheiben abdecken. Den Käse darüber streuen. Die Butter in kleine Stücke schneiden und auf der Oberfläche verteilen.
8. Die Form auf den Rost in den Backofen (Mitte) stellen. Den Ofen auf 220 ° schalten und das Gratin etwa 25 Minuten garen, bis die Oberfläche schön gebräunt ist.
9. Kurz vor Ende der Garzeit die restliche Petersilie fein hacken. Das Gratin mit der Petersilie bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 120 Minuten

1700 kJ

17.3 Risotto mit Fenchel

200 g Rundkorn-Naturreis	Salz
1 Zwiebel	1 TL Fenchelsamen
40 g Butter	1 Dos. Safranpulver
0.5 l Gemüsebrühe	50 g Parmesan, frisch gerieben
2 Knolle(n) Fenchel (mittelgroß)	Streuwürze
50 ml Apfelwein, Weißwein oder 1 Teel. Zitronensaft	1 EL Zitronenmelisseblättchen

1. Den Reis verlesen, in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.
2. Die Zwiebel fein schneiden. Die Hälfte der Butter in einem Topf aufschäumen lassen. Die Zwiebel darin goldgelb braten.
3. Den Reis dazugeben und etwa 2 Minuten dünsten, bis er glasig ist.
4. Die Gemüsebrühe angießen. Den Risotto zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 40 Minuten kochen lassen.
5. Inzwischen die Fenchelknollen gründlich waschen. Unschöne Stellen abschneiden. Die Knollen längs halbieren und in 1/2 cm breite Streifen schneiden. Das Fenchelgrün beiseite legen.
6. In einem zweiten Topf die Fenchelstreifen mit dem Apfelwein, dem Wein oder dem Zitronensaft und etwa 1 Tasse Wasser aufkochen. Mit Salz und Fenchelsamen würzen. Den Fenchel zugedeckt bei mittlerer Hitze in 15 - 20 Minuten nicht ganz weich garen.
7. Den Safran unter den Reis rühren. Die Fenchelstreifen untermischen.
8. Die restliche Butter und den Parmesan dazugeben. Den Risotto mit Salz und Streuwürze abschmecken. Das Fenchelgrün und die Zitronenmelisse mit dem Wiegemesser hacken und überstreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 75 Minuten

970 kJ

18 Vorspeisen, Suppen

18.1 Fenchel-Carpaccio

3 Fenchelknollen	Salz
2 TL Fenchelsamen	Cayennepfeffer
2 EL Zitronensaft	4 EL Olivenöl
1 TL Honig	100 g Kirschtomaten

Die Fenchelknollen waschen und putzen. Das Grün aufheben. Fenchel mit dem Gurkenhobel in feine Scheiben schneiden. Die Fenchelsamen in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren kurz rösten und dann mörsern. Zitronensaft, Honig, Salz und Cayennepfeffer verrühren. Mit dem Olivenöl zu einer cremigen Sauce verarbeiten. Den Fenchel mit der Sauce und den Fenchelsamen mischen, abschmecken und auf Tellern anrichten. Die Tomaten waschen und vierteln, das Fenchelgrün fein hacken. Beides auf dem Fenchel verteilen.

Mengenangabe: 4 Personen

18.2 Fenchel-Carpaccio

2 klein. Fenchel (ca. 400 g)	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
<i>SAUCE</i>	50 g Sbrinz, gehobelt
1 EL Senf	1 Schachtel Basilikum- oder Rucolasprossen
4 EL Aceto balsamico bianco	sen
4 EL Sonnenblumen- oder Olivenöl	25 g Hülsenfrüchtesprossen, blanchiert (siehe Hinweis)

Von jedem Fenchel die äußerste Schicht ablösen, beiseite legen. Rest am Gemüsehobel längs in möglichst dünne Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten. Alle Zutaten für die Soße bis und mit Pfeffer verrühren. Fenchel mit 2/3 der Soße bestreichen, zugedeckt ca. 20 Min. ziehen lassen. Sbrinz und 1/3 der Sprossen auf dem Fenchel verteilen. Restliche Sprossen in die beiseite gelegten Fenchelschalen füllen, mit der restlichen Soße beträufeln, auf den Carpaccio legen.

DAZU PASSEN: Gschwellti aus Frühkartoffeln.

HINWEISE: - damit die Sprossen von Hülsenfrüchten leichter verdaulich sind, diese 1 Min. blanchieren. - Basilikumsprossen werden aus den unbehandelten Samen des rotblättrigen Basilikums auf einem Erde- Kompost-Gemisch gezogen. Sie sind mit der Erdmischung in Kartonschachteln verpackt erhältlich. Haltbarkeit: an einem hellen Standort einige Tage.

Mengenangabe: 2 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

18.3 Fenchel-Orangensuppe

2 Fenchelknollen	1 unbehandelte Orange
200 g weiße Gemüsezwiebel	1 Becher Schlagsahne
3 EL Olivenöl	200 g Räucherlachs
1 1/2 l Gemüsebrühe	Salz
1 EL Anislikör oder 2 Sternanis	frisch gemahlener Pfeffer
3 EL Estragon	

Die Fenchelknollen putzen und waschen. Zwiebeln schälen. Fenchel und Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Das Fenchelgrün zum Garnieren beiseite stellen. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse darin kurz dünsten. Die Gemüsebrühe angießen. Dann Estragon, Weißweinessig und Anislikör dazugeben. Alles bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen. Inzwischen die Orange heiß abspülen, die Schale abreiben und die Orange auspressen. Den Lachs in Stücke schneiden und zusammen mit der Sahne, dem Orangenabrieb und dem Saft in die Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem frischen Fenchelgrün garnieren.

18.4 Fenchel-Petersilien-Suppe

1 TL Öl	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
1 Schalotte, gehackt	<i>Käsetoasts</i>
700 g Fenchel, längs halbiert, in breiten Streifen, Grün beiseite gestellt	6 Scheib. Toastbrot, ohne Rinde
8 dl Gemüsebouillon	3 TL milder Senf
1 Bd. glattblättrige Petersilie, grob gehackt	6 EL geriebener Parmesan
1 dl Rahm	Butter zum Braten

Öl warm werden lassen. Schalotte andämpfen, Fenchel ca. 3 Min. mitdämpfen. Bouillon dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, Fenchel zugedeckt ca. 20 Min. weich köcheln. 3. Fenchel und Petersilie mit der Flüssigkeit pürieren, durch ein Sieb streichen, in die Pfanne zurückgießen. Rahm darunter rühren, Suppe nur noch heiß werden lassen, würzen. Suppe in vorgewärmten Suppentassen anrichten, mit beiseite gestelltem Grün garnieren.

Käsetoasts: Brot mit Senf bestreichen, Parmesan darauf verteilen, leicht andrücken, schräg halbieren. Butter in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Brot mit dem Käse nach unten portionenweise goldbraun backen, zur Suppe servieren.

Menü für 6 - Fenchel-Petersilien-Suppe - Meerforelle aus dem Ofen mit Pinien-Kartoffeln - Baileys-Tartelettes

Mengenangabe: 6 Personen ergibt ca. 1,2 Liter

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

pro Person: 223 kcal / 934 kJ; E 9 g, F 13 g, KH 18 g

18.5 Fenchel-Zucchini-Suppe

1 Fenchelknolle (ca. 300 g)	100 g Maiskörner (a. d. Dose)
1 mittelgroße Zucchini (ca. 250 g)	Salz
1 Zwiebel	weißer Pfeffer
2 EL Butter	1 TL Curry
750 ml kräftige Hühnerbrühe	<i>Zum Garnieren:</i>
50 g Putenbrustaufschnitt	etwas Fenchelgrün oder gehackte Petersilie

Den Fenchel und die Zucchini putzen und waschen. Das Fenchelgrün zum Garnieren beiseite legen. Fenchelknolle fein würfeln, Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze in 3 Minuten glasig braten. Fenchelwürfel zugeben und kurz mit andünsten. Zucchinischeiben dazugeben. Die Brühe angießen und alles zugedeckt bei geringer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Suppe anschließend pürieren. Die Putenbrust in Streifen schneiden und mit den abgetropften Maiskörnern unter die Suppe heben. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Suppe mit Fenchelgrün oder Petersilie garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

18.6 Fenchelcreme-Suppe mit Crevetten

4 kl. Fenchelknollen	200 ml Sahne
40 g Butter oder Margarine	Salz
100 ml Weißwein	Muskatnuss
500 ml Gemüsebouillon (Instant)	80 g Crevetten (Krabbenfleisch)
2 Spritzer trockener Wermut	Fenchelgrün zum Garnieren

Vorbereiteten Fenchel in Streifen schneiden, in Fett auf höchster Einstellung andünsten. Mit Weißwein und Gemüsebouillon ablöschen, auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 20 Minuten weichkochen. Mit dem Schnellmixstab pürieren, erhitzen, mit Wermut abschmecken. Die Sahne mit einem Schneebesen vorsichtig in die Suppe rühren, erwärmen, würzen und abschmecken. Die Krabben in der Suppe erwärmen (nicht kochen), in vorgewärmten Tellern oder Suppentassen anrichten. Kleine Zweige Fenchelgrün auf die Suppe legen.

18.7 Fenchelcremesuppe

<i>Zutaten</i>	100 ml Sahne
400 g Fenchel (1-2 Knollen)	Salz
300 ml Gemüsebrühe (Instant)	weißer Pfeffer
100 ml Weißwein	1 TL Sojasauce

Fenchelknollen putzen, waschen, in Stücke schneiden. Fenchelkraut zur Garnitur zurückbehalten. Einige grüne Stiele in feine Scheiben schneiden. Gemüsebrühe und Weißwein aufkochen, Fenchelscheiben 2 Minuten darin blanchieren, herausnehmen, warm stellen. Die Fenchelstücke in der Brühe auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 in 10-12 Minuten weichkochen. Mit der Kochflüssigkeit pürieren, durch ein Sieb streichen und in den Topf zurückgeben. Sahne unter Rühren mit dem Schneebesen zur Suppe geben, nur heiß werden lassen, mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken.

Servieren: Die Suppe in vorgewärmte Tassen oder Teller ausfüllen, das gehackte Fenchelkraut und die blanchierten Fenchelscheibchen auf der Suppe verteilen.

Tip: Nach dem gleichen Rezept kann man auch Broccoli-, Sellerie- oder Möhrensuppe zubereiten.

Mengenangabe: 4 Portionen

18.8 Fenchelcremesuppe mit Lachsstreifen

400 g Fenchel	50 ml Weißwein
2 Schalotten	1 EL Creme fraîche
20 g Butter	Salz
800 ml Geflügelfond (Glas)	Pfeffer
100 ml Schlagsahne	250 g Lachsfilet

Fenchel putzen, waschen und das Grün für die Dekoration beiseite legen. Fenchel klein schneiden, Schalotten schälen und fein hacken. Beides in Butter andünsten. Geflügelfond aufgießen und etwa 10 Minuten kochen. Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Sahne, Weißwein und Creme fraîche zugeben. Erhitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Lachsfilet in 3 cm lange, sehr dünne Streifen schneiden, leicht mit Salz und Pfeffer würzen und in vorgewärmte Suppentassen verteilen. Fenchelcremesuppe in die Suppentassen füllen und mit dem Fenchelgrün garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 10 Minuten

18.9 Fenchelharfen-Tartelettes

2 rechteckig ausgewählte Blätterteige (je ca. 42x25 cm)	1 dl Soßen-Halbrahm
2 mittelgroße Fenchel	1 EL Pernod, nach Belieben
2 dl Gemüsebouillon	1/4 TL Salz
	Pfeffer aus der Mühle

1 Ei, verklopft
wenig Butter oder Margarine, flüssig

1 EL Gruyère, gerieben, zum Bestreuen
Dill oder Fenchelgrün für die Garnitur

VORBEREITEN: Die Teigblätter aufeinanderlegen, leicht darüberwallen. Mit dem Teigrädli 4 Quadrate (je ca. 12x12cm) schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, ca. 15 Min. kühl stellen.

ZUBEREITEN: Den Fenchel längs in ca. 4 mm dicke Scheiben schneiden, in der Gemüsebouillon knapp weich kochen. Herausnehmen, 4 schöne Scheiben zugedeckt beiseitestellen. Restlichen Fenchel fein würfeln, auskühlen. Mit Rahm und evtl. Pernod mischen, würzen. Die Teigquadrate kurz vor dem Backen mit dem Ei bestreichen, in der Mitte mehrmals einstechen, die Fenchelwürfeli darauf verteilen. Je 1 Fenchelscheibe darauflegen, mit Butter oder Margarine bestreichen, mit Käse bestreuen.

BACKEN: Ca. 20 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, garnieren.

TIP: Restlichen Blätterteig für Apérogebäck verwenden.

LÄSST SICH VORBEREITEN: Den Fenchel ca. 1/2 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Als Menüvorschlag: - Fenchelharfen-Tartelettes - Schweinsfilet Stroganoff - Honig-Joghurt-Glace mit Hagebuttensoße

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und Zubereiten: ca. 20 Min.

Backen: ca. 20 Min.

18.10 Fenchelschiffli

4 klein. Fenchel mit dem Kraut,
längs halbiert, Kraut beiseite gelegt
Salzwasser, siedend

Füllung

2 geräucherte Forellenfilets
(ca. 140 g), zerzupft
100 g nordische Sauer Milch

(z. B. Dessert Extrafin)
4 Tomaten, entkernt, in Würfeli
4 Scheib. Vollkorntoast,
in Würfeli, geröstet
beiseite gelegtes Fenchelkraut, fein ge-
schnitten
Salz, Pfeffer nach Bedarf

Fenchelblätter voneinander lösen. Im siedenden Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren, herausnehmen, abtropfen.

Füllung: Die Hälfte der Forellenfilets mit der Sauer Milch fein pürieren. Restliche Zutaten daruntermischen, Füllung würzen. Fenchelblätter damit füllen.

Lässt sich vorbereiten: Fenchel und Füllung ohne Brot ca. 3 Std. im Voraus zubereiten, separat zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Servieren Brot daruntermischen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

pro Person: 202 kcal / 844 kJ; E 15 g, F 7 g, KH 20 g

18.11 Fenchelsuppe

2 Fenchelknollen	Pfeffer
2 Bd. Frühlingszwiebeln	125 g Mascarpone oder panna
Olivenöl	gerösteter Fenchelsamen (oder Sonnenblumenkerne)
500 ml Hühnerbrühe (+ 625 ml)	
Salz	

Fenchelknollen und Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Kurz in Olivenöl dünsten. 500 ml Hühnerbrühe in einen Topf geben und den Fenchel bei niedriger Temperatur darin garen; gelegentlich umrühren. Dann pürieren. Weitere 625 ml Brühe zugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Deckel auflegen und kurz aufkochen; bei niedriger Temperatur 10 Minuten köcheln, Mascarpone oder panna unterrühren. Sofort von der Herdplatte nehmen. Kalt oder warm mit gerösteten Fenchelsamen (oder Sonnenblumenkernen) servieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

18.12 Fenchelsuppe mit Pernod und Krebschwänzen

700 g Fenchelknollen	1/8 l Schlagsahne
100 g Petersilienwurzeln	60 ml Pernod
100 g Zwiebeln	200 g Creme fraîche
80 g Butter	Salz, Pfeffer
3/4 l Fischfond (Glas)	16 gekochte Flusskrebsschwänze
1 EL Fenchelsamen	

Fenchelgrün abzupfen, waschen, fein hacken und beiseite stellen. Fenchelknollen waschen, halbieren, putzen und klein würfeln.

Petersilienwurzeln putzen, schälen, Zwiebeln abziehen. Beides würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, beides darin glasig dünsten. Fond, Fenchelwürfel und -samen hinzufügen.

Nach etwa 12 Minuten Kochzeit Schlagsahne, Pernod und Creme fraîche einrühren, weitere 10 Minuten köcheln. Einige Fenchelwürfel herausnehmen und beiseite stellen. Suppe pürieren und durch ein feines Sieb passieren.

Suppe aufkochen, mit Fenchelgrün, Salz und Pfeffer würzen. Krebschwänze und Fenchelstücke hinzufügen und in der Suppe erwärmen.

Zubereitungszeit 30 Minuten

Pro Portion: 420 kcal / 1760 kJ

18.13 Fenchelsuppe mit Toast

2 Fenchelknollen à ca. 300 g	2 EL geriebener Parmesankäse
2 Knoblauchzehen	1/2 Bd. Petersilie
4 EL Olivenöl	etwas Zitronensaft
900 ml Gemüsebrühe (Instant)	Salz
2 Scheib. Toastbrot	Pfeffer

Fenchelgrün abschneiden und beiseite legen. Fenchel halbieren und den harten Strunk keilförmig herausschneiden. Fenchel in schmale Streifen schneiden.

Knoblauch schälen und auspressen. 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen, Knoblauch und Fenchel darin andünsten. Brühe zugießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Brotscheiben diagonal in 4 Dreiecke teilen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Brotstücke von beiden Seiten goldbraun rösten. Auf einer Seite mit Parmesan bestreuen.

Das Fenchelgrün und Petersilie fein hacken. Die Suppe mit Fenchelgrün, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. In Suppenteller füllen. Brotscheiben darauf verteilen und mit Petersilie bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

18.14 Finocchi e Gamberi in Salsa di Vino Fenchel und Riesengarnelen in Weinsauce

500 g Fenchel, geputzt und gewaschen	6 Pfefferkörner
200 ml trockener Weißwein	1/2 TL Salz
1 Scheib. Zwiebel, 1/2 cm dick geschnitten	350 g frische Riesengarnelenschwänze, geschält und den Darm entfernt
1 Knoblauchzehe	4 EL natives Olivenöl extra
1/2 Stange Staudensellerie	
1 Lorbeerblatt	

Das zart süßliche Fenchelaroma harmonisiert ausgezeichnet mit Fisch und Meeresfrüchten. Anstelle der Garnelen können auch ausgelöste Flusskrebse verwendet werden.

Den Fenchel ohne Stiele längs in dünne Spalten schneiden. Das Fenchelkraut beiseite stellen. Den Wein in eine große Pfanne gießen. Fenchel, Zwiebeln, Knoblauch, Staudensellerie, Lorbeerblatt, Pfefferkörner und Salz hinzufügen. So viel Wasser dazugießen, bis der Fenchel bedeckt ist. Zum Kochen bringen und den Fenchel ohne Deckel gar kochen. Den Fenchel herausnehmen und in eine tiefe Servierschüssel umfüllen.

Die Garnelenschwänze in die Kochflüssigkeit des Fenchels geben und in zwei Minuten bei niedriger Hitze gar ziehen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Sechs schöne Garnelenschwänze kalt stellen, die restlichen in 1 cm dicke Stücke schneiden und unter den Fenchel

mischen.

Die Kochflüssigkeit bei starker Hitze einkochen und mit der Hälfte des Öls über die Fenchel-Garnelen- Mischung gießen. Alle Zutaten mischen und zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Etwa 2 Stunden vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. Die Garnelenschwänze dekorativ auf der Mischung verteilen, mit dem restlichen Öl beträufeln und das Gericht mit dem Fenchelkraut garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

18.15 Fisch-Feuilletes

1 Pkg. Butterblätterteig oder
1/2 Pkg. Blätterteig (250 g)
1 Ei, verklopft, zum Bestreichen

Füllung

500 g Fenchel, in Scheiben
1 dl Weißwein
1 dl Gemüsebouillon
400 g Fischfilets,

z. B. St. Petersfisch (St. Pierre),
Rotzunge, Seezunge (Sole), Flunder
1 Msp. Safran
4 EL Doppelrahm
2 EL Pernod, trockener Sherry oder Cognac
wenig Salz
Pfeffer
Dillzweiglein als Garnitur

Blätterteig zu einem Rechteck von 30x50 cm auswallen, halbieren. Die Teighälften aufeinander legen, leicht darüberwallen, auf ein mit Blechreinpapier belegtes Blech legen, zuerst Kanten gerade, dann Teig in 4 gleich große Rechtecke schneiden. Oberfläche mit dem Ei bestreichen, ohne die Kanten zu verkleben. Kurz kühl stellen.

Backen: ca. 15 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Während des Backens Türe nie öffnen! Ofen ausschalten, Türe leicht öffnen, Feuilletes weitere 5 Minuten darin lassen. Herausnehmen, Feuilletes flach durchschneiden, beiseite stellen.

Für die Füllung Wein und Bouillon in einer weiten Pfanne erwärmen, Fenchel darin zugedeckt weich köcheln. Fenchel herausnehmen, zur Seite stellen. Die Fischfilets in die restliche Flüssigkeit (ca. 1 dl) geben und zugedeckt 7- 10 Minuten, je nach Dicke der Filets, ziehen lassen. Die Flüssigkeit darf nicht kochen. Filets herausnehmen, zugedeckt warm stellen.

Für die Sauce ca. 4 El Flüssigkeit mit den restlichen Zutaten bis und mit Cognac und dem zur Seite gestellten Fenchel im Mixer pürieren, durch ein Sieb in die Pfanne streichen, würzen und heiß werden lassen.

Anrichten: Feuilletes-Böden auf die vorgewärmten Teller legen, mit den Fischfilets belegen, die sehr heiße Sauce darübergießen, Deckel daraufsetzen, mit Dillzweiglein garnieren, sofort servieren.

Vorbereiten: - Feuilletes im voraus zubereiten. Nach Belieben vor Gebrauch zum Aufbacken 5-8 Minuten in den auf 200 Grad vorgeheizten Ofen geben. - Feuilletes können auch tiefgekühlt werden. Diese nicht aufgetaut 8-10 Minuten bei 200 Grad aufbacken.

Als Weihnachtsmenü für 6 Personen Vorspeise: Fisch-Feuilletes Hauptgericht: Kalbsmedaillons mit Petersiliensauce Nachspeise: Blanc-manger special

18.16 Gebratene Fenchelscheiben mit Olivenquark

3 mittl. Fenchelknollen	1 Zitrone (Saft)
2 EL Öl	10 Oliven (entsteint)
250 g Magerquark	Salz
2 EL Olivenöl	Pfeffer
2 Knoblauchzehen	

Fenchelknollen putzen, längs durch den Strunk in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. In Öl von beiden Seiten auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8-9 hellbraun braten, dann auf Tellern anrichten. Quark mit Olivenöl, durchgepresstem Knoblauch und Zitronensaft glatt rühren. Oliven fein hacken, unter den Quark rühren, mit Salz und Pfeffer würzen, zu den Fenchelscheiben servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

18.17 Kalte Fenchelsuppe

600 g Fenchel	Pfeffer aus der Mühle
1 EL Oliven- oder anderes Öl	evtl. Salz
1 Zwiebel, in Scheiben	1 Becher Blanc battu (0 %, 200 g)
2 Kartoffeln (ca. 150 g), geschält, in Würfeln	4 Toastbrotscheiben, in Würfeln
7 1/2 dl Gemüsebouillon	50 g geriebener Parmesan

Die Fenchel in Scheiben schneiden. Fenchelkraut entfernen, fein hacken und zur Seite legen.

In einer großen Pfanne Zwiebeln im warmen Öl andämpfen, Fenchel und Kartoffeln zugeben, mitdämpfen, Bouillon dazugießen, würzen. Aufkochen, Hitze reduzieren und 20-30 Minuten zugedeckt köcheln.

Vom Feuer nehmen, etwas auskühlen lassen, mit der Flüssigkeit im Mixer pürieren, evtl. durch ein Sieb streichen. In eine Schüssel geben, Blanc battu druntermischen, ca. 2 Stunden kühl stellen.

Die Brotwürfelchen in der Bratpfanne ohne Fett leicht anrösten, den Käse drüberstreuen, unter Wenden goldbraun rösten. Vom Feuer nehmen, auskühlen lassen.

Vor dem Servieren das zur Seite gelegte Fenchelkraut und die Brotwürfelchen über die Suppe streuen.

18.18 Kartoffel-Fenchelcremesuppe mit geräucherter Forelle

200 ml Rapsöl	2000 g Crème fraîche
200 g Zwiebeln, gewürfelt, TK	200 g Honig, flüssig
6000 g Kartoffeln, mehlig kochend, gewürfelt	10 g Ingwer, gemahlen
6000 g Fenchel, gewürfelt, küchenfertig	2000 g Forellenfilet, geräuchert, küchenfertig
10000 ml Gemüsefond, aus Instantpulver	10 Bd. Petersilie, glatt
3000 ml Sahne, 30 %	100 Stk. Gewürzpauschale (Salz, Pfeffer)

Rapsöl erhitzen, Zwiebelwürfel anschwitzen, Kartoffelwürfel und Fenchelscheiben zugeben. Mit Gemüsebrühe auffüllen, ca. 20 Min. garen. Mit einem Pürriergerät aufschäumen. Sahne und Crème fraîche unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Honig und Ingwer würzen. Forellenfilet in Streifen schneiden. Petersilie waschen, Blätter mit Rispe von den Stielen zupfen.

Anrichtehinweis: Suppe in vorgewärmte Schalen füllen. Forellenfilet darauf legen und mit Blattpetersilie garnieren.

Mengenangabe: 100 Personen

je Portion: 320 kcal / 1339 kJ

18.19 Lachscarpaccio mit Fenchelsalat

2 Lachsforellen enthäutet	1 Prise Zucker
2 Fenchelknollen	Weißer Pfeffer
<i>Vinaigrette:</i>	Fleur de Sel
2-3 Limetten, Limettensaft von	150 ml Nizza-Olivenöl
Etwas Dijonsenf	2 EL gehackte Petersilienblätter + Dill

Filets zwischen zwei Gefrierbeutel legen und mit der flachen Seite eines großen, schweren Messers plattieren. Die Filetstärke sollte noch ca 0,5 cm betragen. Zwei Filets übereinander legen und in Klarsichtfolie einwickeln. Im Tiefkühler soweit anfrieren, dass es sich auf der Aufschnittmaschine dünn schneiden lässt (ca. vier Stunden). Mit der Aufschnittmaschine oder einem Trüffelhobel hauchdünne, möglichst lange Streifen schneiden mit Zitronensaft beträufeln.

Für die Vinaigrette Limettensaft, Senf, Zucker, Fleur de Sel und Pfeffer vermengen. Zum Schluss das Olivenöl dazugeben.

Die Hälfte für den Fenchelsalat verwenden. Fenchel darin ziehen lassen. Die andere Hälfte mit den Kräutern mixen und über das Lachscarpaccio träufeln.

Anrichten: Dünne Scheiben auf den warmen Tellern verteilen. In der Mitte locker den Fenchelsalat häufeln. Kräuter- und Senfmarinade über das Carpaccio träufeln.

Mengenangabe: 4 Personen

18.20 Tempura-Crevetten mit süß-saurem Fenchel

<i>Ausbackteig</i>	1 Ei
125 g Mehl	<i>Weitere</i>
3 EL Kokosraspel	Öl zum Halbschwimmendbacken
1 TL Salz	8 geschälte rohe Riesencrevetten (Bio)
1 1/2 dl Wasser, kalt	1 Glas süß-saurer Fenchel

Mehl mit Kokosraspeln und Salz in einer Schüssel mischen. Wasser mit Ei verrühren, nach und nach mit dem Schwingbesen dazugießen, Teig glatt rühren, zugedeckt ca. 15 Min. quellen lassen. Halbschwimmend backen: Einen Bratopf ca. 3 cm hoch mit Öl füllen, heiß werden lassen, Hitze reduzieren. Crevetten portionenweise mithilfe eines Holzspießchens einzeln durch den Teig ziehen, abtropfen. Beidseitig je 1-2 Min. hellbraun backen, herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen, warm stellen, dabei die Ofentür mit einem Kellenstiel einen Spaltbreit offen halten. Servieren: Fenchel abtropfen, auf Tellern auslegen. Crevetten darauf anrichten und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

pro Person: 799 kcal / 3345 kJ; E 19 g, F 23 g, KH 127 g

18.21 Tomaten-Fenchel-Suppe mit Frischkäse

1 Dos. Tomaten, geschälte (Abtropfgew. 480 g)	Salz
1 Fenchelknolle (300 g)	Pfeffer
1 klein. Zwiebel	1 Prise Zucker
1 TL Tomatenmark	3 Scheib. Toastbrot
1 EL Pflanzenöl	1 EL Margarine
600 ml Gemüsebrühe (Instant)	150 g Bresso Frischkäse (Balance mit Kräutern der Provence)

1. Tomaten abgießen, Flüssigkeit auffangen. Tomaten klein schneiden. Fenchel putzen, waschen und klein würfeln. Zwiebel schälen, fein würfeln. 2. Zwiebel und Tomatenmark in Öl anschwitzen. Fenchel zufügen, andünsten. Nach 8 Minuten Tomaten, Brühe und Tomatensaft zufügen und ca. 12 Minuten bei mittlerer Hitze weich köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. 3. Toastbrot 1 cm groß würfeln. In der heißen Margarine knusprig brauen. 4. Suppe im Mixer pürieren, erhitzen, Frischkäse unterrühren. Mit Pernod würzen und mit Croutons bestreuen.

Zubereitungszeit 30 Minuten

Pro Portion: 205 kcal / 860 kJ

18.22 Tomaten-Suppe mit Fenchel

2 Scheib. Toastbrot	2 TL Tomatenmark
Salz, Pfeffer und etwas Zucker	1 l Gemüsebrühe
200 g Frischkäse	2 Zwiebeln
Kräuter der Provence	1 Fenchelknolle
2 EL Rapsöl	500 g Tomaten

Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen und häuten, kleinschneiden. Fenchel waschen und kleinschneiden, Zwiebeln schälen und würfeln. Zwiebeln in 1 EL Rapsöl anbraten, Tomatenmark und Fenchel zugeben und dünsten. Mit der Brühe ablöschen, Tomaten zufügen und mit geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten garen. Mit dem Pürierstab verquirlen, den Frischkäse einrühren und mit Salz, Pfeffer, Zucker und den Kräutern abschmecken. Weißbrot in kleine Würfel schneiden und in dem restlichen Löffel Rapsöl braten. Auf der Suppe verteilen und mit etwas Fenchelgrün garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

18.23 Tomatensuppe(4) mit Fenchel

100 g Fenchel putzen, Strunk entfernen, Grün beiseitelegen. Knolle in hauchdünne Scheiben hobeln oder schneiden. Fenchel in 1 El Olivenöl in einer beschichteten Pfanne unter Rühren 2-3 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. 1 Spritzer Pernod zugeben, beiseitestellen. Ästchen von 2 Stielen Dill abzupfen. Tomatensuppe nach dem Rezept Tomatensuppe(1) Grundrezept kochen, mit Fenchelgemüse und etwas Pfeffer bestreuen, mit ein paar Tropfen Olivenöl beträufeln, mit Fenchelgrün garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 55 Minuten

pro Portion: 202 kcal / 844 kJ; E 4 g, F 13 g, KH 12 g

18.24 Zitronensuppe mit Fisch und Fenchel

FISCHSUD

2 1/2 dl Apfelwein	3 Zweiglein Petersilie
1 1/2 l kaltes Wasser	1 Zweiglein Zitronenmelisse
500 g Fischabschnitte, z. B. Gräten von Seezungen (beim Fischhändler bestellen)	1 Zweiglein Estragon
1 Bd. Frühlingszwiebeln, mit dem Grün, in Ringen	2 Lorbeerblätter
	1 EL grüne Pfefferkörner, frisch oder eingelegt, abgespült, abgetropft
	1/2 EL Fenchelsamen

EINLAGE

2 Fenchel (ca. 400 g), fein geschnitten	250 g Zander- oder Seezungenfilets, in Streifen
4 frische Eigelb	
2 Zitronen, nur Saft	Fenchelgrün, Zitronenschnitze und Pfefferkörner für die Garnitur
1 TL Pernod oder Pastis, nach Belieben	
1 TL Salz	

Fischsud: Alle Zutaten aufkochen, bei kleiner Hitze offen ca. 40 Min. köcheln. Absieben, wenn nötig mit kaltem Wasser auf 1 Liter ergänzen, in die gereinigte Pfanne zurückgeben, aufkochen.

Einlage: Fenchel beifügen, 5 Min. zugedeckt köcheln. Pfanne von der Platte ziehen. Eigelb mit Zitronensaft, evtl. Pernod und Salz verklopfen. Unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen zum Sud geben. Fisch zugeben, auf der ausgeschalteten Platte zugedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen; die Suppe darf nicht kochen.

Servieren: Suppe in vorgewärmten Tellern verteilen, garnieren.

Tipp: Schneller geht's mit fertigem Fischfond (2 Gläser à je 4dl). Diesen mit Wasser auf 1 Liter ergänzen.

Mengenangabe: 4 Personen

Index

ANIS

Fenchel an Anissauce, 1

ANTIPASTI

Finocchi e Gamberi in Salsa di Vino,
151

ANTJE

Fenchel-Gratin, 15
Gefüllte Fenchelschalen, 3
Kressensalat mit Fenchel, 131

APFEL

Apfel-Fenchel vom Blech, 73
Fenchel-Apfel-Salat, 116
Fenchel-Apfel-Salat mit Orangensauce,
116
Fenchelsalat mit Apfel und Kiwi, 125

APRIL

Fenchel-Carpaccio, 145
Fenchelcremesuppe mit Lachsstreifen,
148
Fenchelsalat, 124
Sizilianischer Fenchel-Auflauf, 23

ARD-BUFFET

Fenchelgratin, 16

AUFLAUF

Fenchelaufwurf mit Mandeln, 15
Kartoffel-Fisch-Auflauf, 20
Nudelaufwurf mit Fenchel, 22
Reisaufwurf mit Fenchel und Tomaten,
23
Sizilianischer Fenchel-Auflauf, 23
Tortelli mit wildem Fenchel, 109
Überbackene Fenchel-Schinken-Rolle,
24

AUGUST

Brunnenkresse-Fenchel-Salat, 115
Fenchel an Anissauce, 1
Fenchelgratin alla Fontina, 18
Gartensalat, 128
Süß-saurer Fenchel, 13
Tempura-Crevetten mit süß-saurem
Fenchel, 155

BACKOFEN

Dorade mit Kartoffeln aus dem Ofen, 27
Gemüselasagne, 103

BANDNUDEL

Lachs-Fenchel-Soße, 138

BASILIKUM

Rigatoni mit Tomaten-Fenchel-Sauce,
107

BEILAGE

Faruedi (Kastanien mit Fenchel), 1
Fenchel an Anissauce, 1
Fenchel in Safransahne, 1
Fenchel-Ragout mit Tomaten, 2
Fenchelgemüse, 2, 83
Französisches Fenchelgemüse, 3
Gefüllte Fenchelschalen, 3
Gratinierter Fenchel mit Mais, 4
Karamell-Fenchel, 4
Kräuter-Risotto, 113

BERGKAESE

Fenchel mit Pilzkruste, 141
Gratinierter Fenchel, 90

BIER

Schweinefilet in Weihnachtsbiersauce
mit gefülltem Fenchel, 51

BLEICHSELLERIE

Salatzubereitung, 68

BOHNE

Foie de veau Primeur - Kalbsleber im
Gemüsegarten, 40
Makkaroni mit Dicken Bohnen und
Fenchel, 105

BRATEN

Lammbraten mit Fenchel, 45
Lammshulter mit Fenchel, 47
Sternanisbraten auf Fenchelbett, 52

BROKKOLI

Fenchelcremesuppe, 147
Salatzubereitung, 68

BROT

Korbbrot mit Fenchel, 7

- BUCATINI
 Bucatini mit Fenchel, 95
 Bucatini mit Sardinen und Fenchel, 95
- BUFFET
 Fencheltarte mit Parmaschinken, 100
- CARPACCIO
 Fenchel-Carpaccio, 117, 145
 Lachscarpaccio mit Fenchelsalat, 154
- CHAMPIGNON
 Fenchel mit Pilzkruste, 141
- CHICOREE
 Fenchel-Chicorée-Salat mit Weizen, 117
 Gefüllter Fenchel auf Chicorée, 89
 Kräuter-Joghurt-Sauce, 137
- CHINAKOHL
 Salatzubereitung, 68
- CREMESUPPE
 Fenchelcremesuppe mit Lachsstreifen, 148
- CREVETTE
 Fenchel-Marinade, 137
 Fenchelcreme-Suppe mit Crevetten, 147
 Tempura-Crevetten mit süß-saurem Fenchel, 155
- DESSERT
 Fencheleis, 9
- DEZEMBER
 Fenchel-Gemüse, 82
 Fenchel-Ragout mit Tomaten, 2
 Fenchelgemüse, 82
 Gefüllter Fenchel, 89
 Lachssteaks mit Fenchelgemüse, 34
- DIABETES
 Fenchel in Käsesoße, 76
- DORADE
 Dorade mit Kartoffeln aus dem Ofen, 27
 Gebackene Doraden mit Fenchelsoße, 30
- DORSCH
 Dorschfilet an Fenchel, 28
- EI
 Fenchelfrittata mit Ricotta, 11
 Kräuter-Joghurt-Sauce, 137
- EINFACH
 Apfel-Fenchel vom Blech, 73
 Bauerngockel mit Gewürzen und Fenchel, 55
 Dorade mit Kartoffeln aus dem Ofen, 27
 Fenchel mit Fischfüllung, 77
 Fenchel mit Pilzkruste, 141
 Fenchel-Apfel-Salat mit Orangensauce, 116
 Fenchel-Lachs, 29
 Fenchel-Spinat-Salat mit Fenchelkrokant, 120
 Fenchelauflauf mit Mandeln, 15
 Fenchelgratin, 16
 Fenchelsalat, 122, 124
 Gegrillte Focaccia mit Fenchelsalami, 102
 Gratiniertes Fenchel, 90
 Kartoffelsalat mit Fenchel, 130
 Krabbenquiche, 105
 Lachs-Fenchel-Soße, 138
 Reisauflauf mit Fenchel und Tomaten, 23
 Risotto mit Fenchel, 142
- EINGEMACHTES
 Fenchel-Sanddorn-Relish, 13
- EINMACHEN
 Süß-saurer Fenchel, 13
- EINTOPF
 Kalbfleisch-Fenchel-Topf, 20
 Minestrone Cellentani, 21
- EIS
 Fencheleis, 9
- EISBERGSALAT
 Eisberg-Fenchelsalat mit Johannisbeeren und gebratener Entenbrust, 115
 Salatzubereitung, 68
- ENTE
 Eisberg-Fenchelsalat mit Johannisbeeren und gebratener Entenbrust, 115
 Marinierte Entenbrust mit Fenchel, 60

ENTENBRUST

Marinierte Entenbrust mit Fenchel, 60

FASTEN

Fenchelsalat, 123

FEBRUAR

Fenchel mit Mandelsauce, 78
 Fenchel-Apfel-Salat, 116
 Fenchel-Petersilien-Suppe, 146
 Fencheltopf, 86
 Gebratene Fenchelscheiben mit Olivenquark, 153
 Sternanisbraten auf Fenchelbett, 52

FENCHEL

Apfel-Fenchel vom Blech, 73
 Bauerngockel mit Gewürzen und Fenchel, 55
 Bechamelkartoffeln mit Fenchel, 73
 Bio-Lachs mit Fenchel-Clementinen-Salat, 27
 Brathähnchen mit Fenchel, 55
 Brunnenkresse-Fenchel-Salat, 115
 Bucatini mit Fenchel, 95
 Bucatini mit Sardinien und Fenchel, 95
 Carne Cruda von der Kalbshüfte mit gratiniertem Fenchel und Anis, 39
 Delikater Risotto alla Veneta, 111
 Dorade mit Kartoffeln aus dem Ofen, 27
 Dorschfilet an Fenchel, 28
 Eisberg-Fenchelsalat mit Johannisbeeren und gebratener Entenbrust, 115
 Faruedi (Kastanien mit Fenchel), 1
 Fenchel, 63, 65, 66
 Fenchel 'Las Palmas', 73
 Fenchel 'milanese', 74
 Fenchel - ein gründlich unterschätztes Gemüse, 67
 Fenchel - Gemüse und Gewürz, 67
 Fenchel an Anissauce, 1
 Fenchel Bolognese, 96
 Fenchel Chateau de Gruyere, 75
 Fenchel gedünstet, 75
 Fenchel gefüllt mit angemachtem Tatar auf Sahne-Kräuterpilzen, 75

Fenchel in Käsesoße, 76
 Fenchel in Safransahne, 1
 Fenchel mit Fischfüllung, 77
 Fenchel mit Käsekruste, 77
 Fenchel mit Mandelsauce, 78
 Fenchel mit Mornaysauce, 78
 Fenchel mit Mozzarella, 79
 Fenchel mit Parmesan, 79
 Fenchel mit Pilzkruste, 141
 Fenchel mit Schinken und Käse überbacken, 80
 Fenchel mit Spinatfüllung, 80
 Fenchel mit Tomate, 81
 Fenchel-Apfel-Salat, 116
 Fenchel-Apfel-Salat mit Orangensauce, 116
 Fenchel-Burger, 39
 Fenchel-Carpaccio, 117, 145
 Fenchel-Chicorée-Salat mit Weizen, 117
 Fenchel-Feta-Rondellen, 96
 Fenchel-Fisch-Salat, 117
 Fenchel-Flan, 81
 Fenchel-Gemüse, 82
 Fenchel-Gratin, 15
 Fenchel-Hack-Pasta, 97
 Fenchel-Lachs, 29
 Fenchel-Marinade, 137
 Fenchel-Muscheln, 29
 Fenchel-Orangen-Salat, 118
 Fenchel-Orangensuppe, 146
 Fenchel-Petersilien-Suppe, 146
 Fenchel-Ragout mit Tomaten, 2
 Fenchel-Risotto mit Fisch, 111
 Fenchel-Risotto mit Zuckerschoten, 112
 Fenchel-Rucola-Salat, 118
 Fenchel-Rüebli-Salat, 97
 Fenchel-Safran-Soße mit Kaviar, 99
 Fenchel-Salat mit fruchtigem Dressing, 119
 Fenchel-Sanddorn-Relish, 13
 Fenchel-Schiffchen, 119

- Fenchel-Schinken-Röllchen überbacken mit Münsterkäse, 71
- Fenchel-Spinat-Salat mit Fenchelkrokant, 120
- Fenchel-Thunfisch-Salat, 120
- Fenchel-Tomaten-Quiche, 99
- Fenchel-Trauben-Salat, 121
- Fenchel-Zitronen-Risotto, 112
- Fenchel-Zucchini-Suppe, 147
- Fenchelauflauf mit Mandeln, 15
- Fenchelcreme-Suppe mit Crevetten, 147
- Fenchelcremesuppe, 147
- Fenchelcremesuppe mit Lachsstreifen, 148
- Fencheleis, 9
- Fenchelfisch, 30
- Fenchelfrittata mit Ricotta, 11
- Fenchelgemüse, 2, 82, 83
- Fenchelgemüse mit Steinpilzen, 2
- Fenchelgratin, 16–18
- Fenchelgratin alla Fontina, 18
- Fenchelgratin Surprise, 18
- Fenchelgratiné, 19
- Fenchelharfen-Tartelettes, 148
- Fenchelkuchen, 99
- Fenchellasagne mit Schwarzwälder Schinken auf Safransauce, 84
- Fenchelmuscheln, 84
- Fenchelpizza mit Chavroux, 100
- Fenchelrohkost mit Terrine von Weichkäse, 85
- Fenchelsalat, 121–124
- Fenchelsalat im Safran-Oliven-Sud, 125
- Fenchelsalat mit Apfel und Kiwi, 125
- Fenchelsalat mit Orangen, 126
- Fenchelsalat mit Orangen, Zwiebeln und Oliven, 127
- Fenchelsalat mit Roquefort, 127
- Fenchelschiffli, 149
- Fenchelsuppe, 150
- Fenchelsuppe mit Pernod und Krebschwänzen, 150
- Fenchelsuppe mit Toast, 151
- Fencheltarte mit Parmaschinken, 100
- Fencheltopf, 86
- FENOUIL A LA NICOISE - Fenchel Nizzaer Art, 86
- Finocchi e Gamberi in Salsa di Vino, 151
- Fisch-Feuilletes, 152
- Foie de veau Primeur - Kalbsleber im Gemüsegarten, 40
- Französisches Fenchelgemüse, 3
- Friséesalat mit Fenchel und Gorgonzola, 128
- Gartensalat, 128
- Gebackene Doraden mit Fenchelsoße, 30
- Gebratene Fenchelscheiben mit Olivenquark, 153
- Gebratener Fenchel mit Zitronengarneelen und Weichkäse in Salzlake, 87
- Gefüllte Fenchelknollen - auf Reisgratin, 87
- Gefüllte Fenchelschalen, 3
- Gefüllte Maultaschen mit Fenchel-Möhrengemüse, 101
- Gefüllter Fenchel, 88, 89
- Gefüllter Fenchel auf Chicorée, 89
- Gefüllter Fenchel mit Linsen, 90
- Gegrillte Focaccia mit Fenchelsalami, 102
- Gemüselasagne, 103
- Geschmorter Ochsenchwanz mit Fenchel-Harzer-Gemüse, 41
- Geschnetzeltes von zweierlei Forellenfilets mit Fenchel und schwarzen Oliven, 31
- Gezogene Eiernudeln auf gebratenem Fenchel mit Rahmsauce, 104
- Glasierte Schweinelende mit Fenchel, 41
- Gorgonzola-Walnuss-Sauce, 137
- Gratiniertes Fenchel, 90
- Gratiniertes Fenchel mit Mais, 4
- Gratiniertes Fenchel mit Putenbrust, 19
- Hähnchenbrust auf gebackenem Fen-

- chel, 56
 Hähnchenbrust im Safran-Fenchel-Sud
 mit Sauce Rouille, 57
 Hähnchenbrust in Kokos mit Fenchel-
 Apfelrohkost, 57
 Hähnchenbrust mit Fenchel, 58
 Hähnchenkeule mit Fenchel, 58
 Hähnchenspieße auf Fenchel-
 Traubensalat, 59
 Hexenfenchel, 91
 Insalata Fantastica - Mariniertes Gemü-
 sesalat, 129
 Italienischer Fenchelsalat, 129
 Joes de Cabillaud - Kabeljaubäggli mit
 Fenchel, 32
 Kabeljau mit Fenchel, 32
 Kalbfleisch-Fenchel-Topf, 20
 Kalte Fenchelsuppe, 153
 Kaninchen-Ragout mit Fenchel, 42
 Kaninchenkeulen auf Paprikafenchelge-
 müse dazu Salbeipolenta, 43
 Karamelisiertes Fenchelgemüse - mit
 Dill, 92
 Karamell-Fenchel, 4
 Kartoffel-Fenchelcremesuppe mit ge-
 räucherter Forelle, 154
 Kartoffel-Fisch-Auflauf, 20
 Kartoffelsalat mit Fenchel, 130
 Kastanien-Fenchel-Salat, 130
 Kleine Schnitzel in Sesam auf Fenchel-
 Karottengemüse mit Ingwertoma-
 ten, 44
 Knusprige Truthahnbrustfilets im Kar-
 toffelmantel auf Fenchelgemüse in
 Pils-Sahne, 60
 Korbrot mit Fenchel, 7
 Korkzieher mit Hähnchenbrust, 104
 Koteletts mit Fenchel und Rosmarin, 44
 Krabbenquiche, 105
 Kräuter-Fenchel, 92
 Kräuter-Joghurt-Sauce, 137
 Kräuter-Risotto, 113
 Kressesalat mit Fenchel, 131
 Lachs mit Fenchel-Anis-Sauce, 33
 Lachs-Fenchel-Soße, 138
 Lachs-Sahne-Sauce, 138
 Lachscarpaccio mit Fenchelsalat, 154
 Lachssteaks mit Fenchelgemüse, 34
 Lamm mit wildem Fenchel, 45
 Lamnbraten mit Fenchel, 45
 Lammrack-Koteletts mit Fenchelsa-
 men, 46
 Lammrücken mit geschmortem Fenchel
 und Tomaten, 47
 Lammschulter mit Fenchel, 47
 Linsensalat mit Fenchel, 131
 Makkaroni mit Dicken Bohnen und
 Fenchel, 105
 Marinierte Entenbrust mit Fenchel, 60
 Mariniertes Fenchel, 5
 Miesmuschelragout, 34
 Minestra con ceci e finocchi, 106
 Minestrone Cellentani, 21
 Nudelauflauf mit Fenchel, 22
 Orangen-Fenchel-Salat mit Walnüssen,
 132
 Penne mit Bratwurst-Fenchelsauce, 106
 Petersilien-Dressing, 139
 Pikanter Hummer auf Fenchel, 35
 Polentagratin, 141
 Pouletgratin mit Fenchel, 22
 Pouletvögel mit Fenchel, 61
 Putenbrustmedaillons im Mandelkleid
 auf Fenchel-Traubensalat, 61
 Putensalat mit Fenchel und Bleichselle-
 rie, 132
 Reisauflauf mit Fenchel und Tomaten,
 23
 Reispfanne mit Hühnerbrust und Fen-
 chel, 114
 Rigatoni mit Tomaten-Fenchel-Sauce,
 107
 Rinderhüftsteak auf gebratenem Fen-
 chel mit Austernpilzen, 48
 Risotto mit Fenchel, 142
 Röhrchennudeln mit Scholle in Fen-
 chelsahne, 36
 Röhrchennudeln mit Schollenstreifen in

- Fenchelsahne, 108
 Rote Bete-Salat mit Fenchel & Tuna, 133
 Salat mit Rinderfiletstreifen, 134
 Salatzubereitung, 68
 Saltimbocca alla Romana, 49
 Sauerkraut-Fenchel und Apfel mit gebratenen Chiligarnele, 92
 Schweinefilet auf Fenchelbett, 50
 Schweinefilet auf gebratenem Fenchel mit süß-sauren Himbeeren und Kartoffelnudel, 50
 Schweinefilet in Weihnachtsbiersauce mit gefülltem Fenchel, 51
 Seeteufelbäckchen im Pastis-Thymiansud & Fenchelgemüse, 36
 Sizilianischer Fenchel-Auflauf, 23
 SPIEDINI DI FEGATELLI, 52
 Sternanisbraten auf Fenchelbett, 52
 Süß-saurer Fenchel, 13
 Tagliatelle mit Fenchel-Käse-Sauce, 108
 Tempura-Crevetten mit süß-saurem Fenchel, 155
 Thunfisch auf Fenchelsalat, 134
 Tomaten-Fenchel-Suppe mit Frischkäse, 155
 Tomaten-Suppe mit Fenchel, 156
 Tomatensuppe(4) mit Fenchel, 156
 Tortelli mit wildem Fenchel, 109
 Überbackene Fenchel-Schinken-Röllchen, 93
 Überbackene Fenchel-Schinken-Rolle, 24
 Überbackener Fenchel, 94
 Variationen von Lachsforelle und Muscheln mit Fenchel-Curry-Sud, 37
 Warmer Blumenkohl-Fenchel-Salat, 135
 Wolfbarsch in der Salzkruste mit Fenchelsauce, 37
 Zitronensuppe mit Fisch und Fenchel, 156
- Zucchini-Fenchel-Soße, 109
- FETA
 Fenchel-Feta-Rondellen, 96
- FILET
 Glasierte Schweinelende mit Fenchel, 41
 Kabeljau mit Fenchel, 32
 Salat mit Rinderfiletstreifen, 134
 Schweinefilet auf Fenchelbett, 50
 Schweinefilet auf gebratenem Fenchel mit süß-sauren Himbeeren und Kartoffelnudel, 50
 Schweinefilet in Weihnachtsbiersauce mit gefülltem Fenchel, 51
- FISCH
 Bio-Lachs mit Fenchel-Clementinen-Salat, 27
 Dorschfilet an Fenchel, 28
 Fenchel mit Fischfüllung, 77
 Fenchel-Fisch-Salat, 117
 Fenchel-Lachs, 29
 Fenchel-Marinade, 137
 Fenchel-Risotto mit Fisch, 111
 Fenchel-Thunfisch-Salat, 120
 Fenchelfisch, 30
 Fisch-Feuilletes, 152
 Gebackene Doraden mit Fenchelsoße, 30
 Geschnitztes von zweierlei Forellenfilets mit Fenchel und schwarzen Oliven, 31
 Joes de Cabillaud - Kabeljaubäggli mit Fenchel, 32
 Kabeljau mit Fenchel, 32
 Kartoffel-Fenchelcremesuppe mit geräucherter Forelle, 154
 Kartoffel-Fisch-Auflauf, 20
 Lachs mit Fenchel-Anis-Sauce, 33
 Lachscarpaccio mit Fenchelsalat, 154
 Lachssteaks mit Fenchelgemüse, 34
 Röhrchennudeln mit Scholle in Fenchelsahne, 36
 Röhrchennudeln mit Schollenstreifen in Fenchelsahne, 108

- Seeteufelbäckchen im Pastic-Thymiansud & Fenchelgemüse, 36
- Variationen von Lachsforelle und Muscheln mit Fenchel-Curry-Sud, 37
- Wolfbarsch in der Salzkruste mit Fenchelsauce, 37
- Zitronensuppe mit Fisch und Fenchel, 156
- FISCHGERICHT
- Lachs-Fenchel-Soße, 138
- FLAN
- Fenchel-Flan, 81
- FLEISCH
- Carne Cruda von der Kalbshüfte mit gratiniertem Fenchel und Anis, 39
- Fenchel gefüllt mit angemachtem Tatar auf Sahne-Kräuterpilzen, 75
- Fenchel-Burger, 39
- Gefüllter Fenchel, 89
- Geschmorter Ochsenschwanz mit Fenchel-Harzer-Gemüse, 41
- Glasierte Schweinelende mit Fenchel, 41
- Kalbfleisch-Fenchel-Topf, 20
- Kaninchen-Ragout mit Fenchel, 42
- Kaninchenkeulen auf Paprikafenchelgemüse dazu Salbeipolenta, 43
- Kleine Schnitzel in Sesam auf Fenchel-Karottengemüse mit Ingwertomaten, 44
- Koteletts mit Fenchel und Rosmarin, 44
- Kräuter-Joghurt-Sauce, 137
- Lamm mit wildem Fenchel, 45
- Lammbraten mit Fenchel, 45
- Lammrack-Koteletts mit Fenchelsamen, 46
- Lammrücken mit geschmortem Fenchel und Tomaten, 47
- Lammschulter mit Fenchel, 47
- Rinderhüftsteak auf gebratenem Fenchel mit Austernpilzen, 48
- Salat mit Rinderfiletstreifen, 134
- Schweinefilet auf Fenchelbett, 50
- Schweinefilet auf gebratenem Fenchel mit süß-sauren Himbeeren und Kartoffelnudel, 50
- Schweinefilet in Weihnachtsbiersauce mit gefülltem Fenchel, 51
- Sternanisbraten auf Fenchelbett, 52
- FLEISCHGERICHT
- Saltimbocca alla Romana, 49
- FLEISCHLOS
- Apfel-Fenchel vom Blech, 73
- FLEISCHTOMATE
- Miesmuschelragout, 34
- Reisauflauf mit Fenchel und Tomaten, 23
- FOCACCIA
- Gegrillte Focaccia mit Fenchelsalami, 102
- FORELLE
- Fenchelschiffli, 149
- Geschnetztes von zweierlei Forellenfilets mit Fenchel und schwarzen Oliven, 31
- Kartoffel-Fenchelcremesuppe mit geräucherter Forelle, 154
- Variationen von Lachsforelle und Muscheln mit Fenchel-Curry-Sud, 37
- FRISÉE
- Friséesalat mit Fenchel und Gorgonzola, 128
- FRUEHLINGSZWIEBEL
- Krabbenquiche, 105
- GAESTE
- Fenchelauflauf mit Mandeln, 15
- Fencheltarte mit Parmaschinken, 100
- Krabbenquiche, 105
- Lammschulter mit Fenchel, 47
- Miesmuschelragout, 34
- GARNELE
- Finocchi e Gamberi in Salsa di Vino, 151
- Gebratener Fenchel mit Zitronengarnele und Weichkäse in Salzlake, 87

- Rigatoni mit Tomaten-Fenchel-Sauce, 107
- Sauerkraut-Fenchel und Apfel mit gebratenen Chiligarnele, 92
- GEFLUEGEL
- Bauerngockel mit Gewürzen und Fenchel, 55
- Brathähnchen mit Fenchel, 55
- Eisberg-Fenchelsalat mit Johannisbeeren und gebratener Entenbrust, 115
- Hähnchenbrust auf gebackenem Fenchel, 56
- Hähnchenbrust im Safran-Fenchel-Sud mit Sauce Rouille, 57
- Hähnchenbrust in Kokos mit Fenchel-Apfelrohkost, 57
- Hähnchenbrust mit Fenchel, 58
- Hähnchenkeule mit Fenchel, 58
- Hähnchenspieße auf Fenchel-Traubensalat, 59
- Knusprige Truthahnbrustfilets im Kartoffelmantel auf Fenchelgemüse in Pils-Sahne, 60
- Korkzieher mit Hähnchenbrust, 104
- Marinierte Entenbrust mit Fenchel, 60
- Pouletgratin mit Fenchel, 22
- Pouletvögel mit Fenchel, 61
- Putenbrustmedaillons im Mandelkleid auf Fenchel-Traubensalat, 61
- Putensalat mit Fenchel und Bleichsellerie, 132
- GEMUESE
- Apfel-Fenchel vom Blech, 73
- Delikater Risotto alla Veneta, 111
- Fenchel, 65, 66
- Fenchel 'Las Palmas', 73
- Fenchel 'milanese', 74
- Fenchel - ein gründlich unterschätztes Gemüse, 67
- Fenchel Chateau de Gruyere, 75
- Fenchel gefüllt mit angemachtem Tatar auf Sahne-Kräuterpilzen, 75
- Fenchel in Käsesoße, 76
- Fenchel in Safransahne, 1
- Fenchel mit Fischfüllung, 77
- Fenchel mit Käsekruste, 77
- Fenchel mit Mandelsauce, 78
- Fenchel mit Mornaysauce, 78
- Fenchel mit Mozzarella, 79
- Fenchel mit Parmesan, 79
- Fenchel mit Schinken und Käse überbacken, 80
- Fenchel mit Spinatfüllung, 80
- Fenchel mit Tomate, 81
- Fenchel-Carpaccio, 117, 145
- Fenchel-Flan, 81
- Fenchel-Gemüse, 82
- Fenchel-Gratin, 15
- Fenchel-Marinade, 137
- Fenchel-Ragout mit Tomaten, 2
- Fenchelfrittata mit Ricotta, 11
- Fenchelgemüse, 2, 82, 83
- Fenchelgemüse mit Steinpilzen, 2
- Fenchelgratin, 16
- Fenchelgratiné, 19
- Fenchelrohkost mit Terrine von Weichkäse, 85
- Fenchelsalat, 123
- Fencheltopf, 86
- FENOUIL A LA NICOISE - Fenchel Nizzaer Art, 86
- Foie de veau Primeur - Kalbsleber im Gemüsegarten, 40
- Französisches Fenchelgemüse, 3
- Gebratene Fenchelscheiben mit Olivenquark, 153
- Gebratener Fenchel mit Zitronengarnele und Weichkäse in Salzlake, 87
- Gefüllte Fenchelschalen, 3
- Gefüllter Fenchel, 88, 89
- Gefüllter Fenchel auf Chicorée, 89
- Gefüllter Fenchel mit Linsen, 90
- Gratiniertes Fenchel mit Mais, 4
- Hexenfenchel, 91
- Insalata Fantastica - Mariniertes Gemüsesalat, 129
- Karamell-Fenchel, 4
- Kräuter-Fenchel, 92

- Marinierter Fenchel, 5
- Minestrone Cellentani, 21
- Reisauflauf mit Fenchel und Tomaten, 23
- Sauerkraut-Fenchel und Apfel mit gebratenen Chiligarnelen, 92
- Überbackene Fenchel-Schinken-Röllchen, 93
- Überbackener Fenchel, 94
- GEMUESEGERICHT
 - Karamelisiertes Fenchelgemüse - mit Dill, 92
- GERSTE
 - Fenchelmuscheln, 84
- GRATIN
 - Fenchel Chateau de Gruyere, 75
 - Fenchel-Gratin, 15
 - Fenchelgratin, 16–18
 - Fenchelgratin alla Fontina, 18
 - Fenchelgratin Surprise, 18
 - Fenchelgratiné, 19
 - Gratinierter Fenchel mit Putenbrust, 19
 - Hexenfenchel, 91
 - Polentagratin, 141
 - Pouletgratin mit Fenchel, 22
- GRILLEN
 - Fenchel-Marinade, 137
- GRUNDLAGE
 - Fenchel, 65
- GURKE
 - Gartensalat, 128
- HACK
 - Fenchel-Burger, 39
 - Fenchel-Hack-Pasta, 97
 - Gefüllter Fenchel, 89
- HAUPTGERICHT
 - Fenchelfisch, 30
 - Gefüllter Fenchel mit Linsen, 90
- HERZHAFT
 - Fenchelkuchen, 99
- HIMBEERE
 - Schweinefilet auf gebratenem Fenchel mit süß-sauren Himbeeren und Kartoffelnudel, 50
- HOLLAND
 - Fenchel-Gratin, 15
 - Gefüllte Fenchelschalen, 3
 - Kressesalat mit Fenchel, 131
- HUHN
 - Bauerngockel mit Gewürzen und Fenchel, 55
 - Brathähnchen mit Fenchel, 55
 - Hähnchenbrust auf gebackenem Fenchel, 56
 - Hähnchenbrust im Safran-Fenchel-Sud mit Sauce Rouille, 57
 - Hähnchenbrust in Kokos mit Fenchel-Apfelrohkost, 57
 - Hähnchenbrust mit Fenchel, 58
 - Hähnchenkeule mit Fenchel, 58
 - Hähnchenspieße auf Fenchel-Traubensalat, 59
 - Korkzieher mit Hähnchenbrust, 104
 - Pouletgratin mit Fenchel, 22
 - Pouletvögel mit Fenchel, 61
 - Reispfanne mit Hühnerbrust und Fenchel, 114
- HUMMER
 - Pikanter Hummer auf Fenchel, 35
- INFORMATION
 - Fenchel, 63, 65, 66
 - Fenchel - ein gründlich unterschätztes Gemüse, 67
 - Fenchel - Gemüse und Gewürz, 67
 - Salatzubereitung, 68
- INNEREI
 - Foie de veau Primeur - Kalbsleber im Gemüsegarten, 40
 - SPIEDINI DI FEGATELLI, 52
- ITALIEN
 - Bucatini mit Sardinien und Fenchel, 95
 - Dorschfilet an Fenchel, 28
 - Fenchelsuppe, 150
 - Gegrillte Focaccia mit Fenchelsalami, 102
 - Gemüselasagne, 103

- Glasierte Schweinelende mit Fenchel, 41
 Gratiniertes Fenchel mit Mais, 4
 Koteletts mit Fenchel und Rosmarin, 44
 Kräuter-Risotto, 113
 Lamm mit wildem Fenchel, 45
 Makkaroni mit Dicken Bohnen und Fenchel, 105
 Minestra con ceci e finocchi, 106
 Rigatoni mit Tomaten-Fenchel-Sauce, 107
 SPIEDINI DI FEGATELLI, 52
 Tortelli mit wildem Fenchel, 109
- JANUAR**
 Fenchelcremesuppe, 147
 Kaninchen-Ragout mit Fenchel, 42
- JOGHURT**
 Fenchel-Apfel-Salat mit Orangensauce, 116
 Kräuter-Joghurt-Sauce, 137
- JULI**
 Fenchel-Marinade, 137
 Fenchel-Thunfisch-Salat, 120
 Fenchelschiffli, 149
 Mariniertes Fenchel, 5
 Zitronensuppe mit Fisch und Fenchel, 156
- JUNI**
 Fenchel-Marinade, 137
 Fenchel-Rucola-Salat, 118
 Fenchelschiffli, 149
 Gefüllter Fenchel mit Linsen, 90
 Kartoffel-Fisch-Auflauf, 20
 Mariniertes Fenchel, 5
 Zitronensuppe mit Fisch und Fenchel, 156
- KABELJAU**
 Jous de Cabillaud - Kabeljaubäggli mit Fenchel, 32
 Kabeljau mit Fenchel, 32
- KAESE**
 Fenchel Chateau de Gruyere, 75
- Fenchel mit Mozzarella, 79
 Fenchel mit Pilzkruste, 141
 Fenchel mit Schinken und Käse überbacken, 80
 Fenchel-Schinken-Röllchen überbacken mit Münsterkäse, 71
 Fenchelfrittata mit Ricotta, 11
 Fenchelgemüse, 83
 Fenchelrohkost mit Terrine von Weichkäse, 85
 Fenchelsalat mit Roquefort, 127
 Friséesalat mit Fenchel und Gorgonzola, 128
 Gefüllte Fenchelknollen - auf Reisgratin, 87
 Gratiniertes Fenchel, 90
 Risotto mit Fenchel, 142
 Tagliatelle mit Fenchel-Käse-Sauce, 108
 Tomaten-Fenchel-Suppe mit Frischkäse, 155
- KALB**
 Carne Cruda von der Kalbshülfe mit gratiniertem Fenchel und Anis, 39
 Fenchelauflauf mit Mandeln, 15
 Foie de veau Primeur - Kalbsleber im Gemüsegarten, 40
 Kalbfleisch-Fenchel-Topf, 20
- KALBFLEISCH**
 Saltimbocca alla Romana, 49
- KALBSBRAET**
 Fenchelauflauf mit Mandeln, 15
- KALORIENARM**
 Miesmuschelragout, 34
- KALT**
 Kalte Fenchelsuppe, 153
- KANINCHEN**
 Kaninchen-Ragout mit Fenchel, 42
 Kaninchenkeulen auf Paprikafenchelgemüse dazu Salbeipolenta, 43
- KAROTTE**
 Gemüselasagne, 103
- KARTOFFEL**
 Bechamelkartoffeln mit Fenchel, 73

- Fenchellasagne mit Schwarzwälder Schinken auf Safransauce, 84
 Kartoffel-Fenchelcremesuppe mit geräucherter Forelle, 154
 Kartoffel-Fisch-Auflauf, 20
 Kartoffelsalat mit Fenchel, 130
- KASTANIE
 Faruedi (Kastanien mit Fenchel), 1
 Kastanien-Fenchel-Salat, 130
- KAVIAR
 Fenchel-Safran-Soße mit Kaviar, 99
- KICHERERBSE
 Minestra con ceci e finocchi, 106
- KIND
 Polentagratin, 141
- KNOBLAUCH
 Gemüselasagne, 103
 Lammschulter mit Fenchel, 47
- KOTELETT
 Koteletts mit Fenchel und Rosmarin, 44
- KRABBE
 Krabbenquiche, 105
- KRAEUTER
 Fenchel, 63
 Kräuter-Fenchel, 92
 Kräuter-Joghurt-Sauce, 137
 Kräuter-Risotto, 113
- KRESSE
 Brunnenkresse-Fenchel-Salat, 115
 Kressensalat mit Fenchel, 131
- LACHS
 Bio-Lachs mit Fenchel-Clementinen-Salat, 27
 Fenchel-Lachs, 29
 Lachs mit Fenchel-Anis-Sauce, 33
 Lachs-Fenchel-Soße, 138
 Lachscarpaccio mit Fenchelsalat, 154
 Lachssteaks mit Fenchelgemüse, 34
- LAMM
 Fenchel-Marinade, 137
 Lamm mit wildem Fenchel, 45
 Lamnbraten mit Fenchel, 45
- Lammrack-Koteletts mit Fenchelsamen, 46
 Lammrücken mit geschmortem Fenchel und Tomaten, 47
 Lammschulter mit Fenchel, 47
- LAMMRACK
 Lammrack-Koteletts mit Fenchelsamen, 46
- LAMMRUECKEN
 Lammrücken mit geschmortem Fenchel und Tomaten, 47
- LAMMSCHULTER
 Lammschulter mit Fenchel, 47
- LANGKORNREIS
 Reisauflauf mit Fenchel und Tomaten, 23
- LASAGNE
 Gemüselasagne, 103
- LEBER
 Foie de veau Primeur - Kalbsleber im Gemüsegarten, 40
 SPIEDINI DI FEGATELLI, 52
- LEICHT
 Fenchelgemüse, 83
- LINSE
 Linsensalat mit Fenchel, 131
- MAERZ
 Fenchel-Fisch-Salat, 117
- MAI
 Fenchel-Burger, 39
 Fenchel-Feta-Rondellen, 96
 Fenchelsalat, 122
 Joues de Cabillaud - Kabeljaubäggli mit Fenchel, 32
- MAIS
 Gratinierter Fenchel mit Mais, 4
- MAISGRIESS
 Polentagratin, 141
- MAKKARONI
 Makkaroni mit Dicken Bohnen und Fenchel, 105
- MANDEL
 Fenchel mit Mandelsauce, 78

- Putenbrustmedaillons im Mandelkleid
auf Fenchel-Traubensalat, 61
- MARINADE
Fenchel-Marinade, 137
- MARINIEREN
Marinierter Fenchel, 5
- MAULTASCHE
Gefüllte Maultaschen mit Fenchel-
Möhrengemüse, 101
- MEERESFRUCHT
Fenchelcreme-Suppe mit Crevetten,
147
Krabbenquiche, 105
Miesmuschelragout, 34
Pikanter Hummer auf Fenchel, 35
Tempura-Crevetten mit süß-saurem
Fenchel, 155
- MEHLSPEISE
Fenchel-Feta-Rondellen, 96
Fenchel-Rüebli-Salat, 97
Fenchelkuchen, 99
Gegrillte Focaccia mit Fenchelsalami,
102
Gemüselasagne, 103
Krabbenquiche, 105
Rigatoni mit Tomaten-Fenchel-Sauce,
107
- MELONE
Foie de veau Primeur - Kalbsleber im
Gemüsegarten, 40
- MENUE
Fisch-Feuilletes, 152
Saltimbocca alla Romana, 49
- MIESMUSCHEL
Miesmuschelragout, 34
- MIKROWELLE
Fenchel gedünstet, 75
- MOEHRE
Fenchel-Rüebli-Salat, 97
Fenchelcremesuppe, 147
Gefüllte Maultaschen mit Fenchel-
Möhrengemüse, 101
Kleine Schnitzel in Sesam auf Fenchel-
Karottengemüse mit Ingwertoma-
ten, 44
- MUNSTERKAESE
Fenchel-Schinken-Röllchen über-
backen mit Münsterkäse, 71
- MUSCHEL
Fenchel-Muscheln, 29
Miesmuschelragout, 34
Variationen von Lachsforelle und Mu-
scheln mit Fenchel-Curry-Sud, 37
- NOVEMBER
Fenchel-Ragout mit Tomaten, 2
Orangen-Fenchel-Salat mit Walnüssen,
132
- NUDEL
Bucatini mit Sardinen und Fenchel, 95
Fenchel Bolognese, 96
Fenchel-Hack-Pasta, 97
Fenchel-Safran-Soße mit Kaviar, 99
Gefüllte Maultaschen mit Fenchel-
Möhrengemüse, 101
Gemüselasagne, 103
Gezogene Eiernudeln auf gebratenem
Fenchel mit Rahmsauce, 104
Korkzieher mit Hähnchenbrust, 104
Lachs-Sahne-Sauce, 138
Makkaroni mit Dicken Bohnen und
Fenchel, 105
Minestra con ceci e finocchi, 106
Nudelaufauf mit Fenchel, 22
Penne mit Bratwurst-Fenchelsauce, 106
Rigatoni mit Tomaten-Fenchel-Sauce,
107
Röhrchennudeln mit Schollenstreifen in
Fenchelsahne, 108
Tagliatelle mit Fenchel-Käse-Sauce,
108
Tortelli mit wildem Fenchel, 109
Zucchini-Fenchel-Soße, 109
- NUDELGERICHT
Lachs-Fenchel-Soße, 138
- NUDELSAUCE
Lachs-Fenchel-Soße, 138

OCHSENSCHWANZ

- Geschmorter Ochsenschwanz mit
Fenchel-Harzer-Gemüse, 41

OKTOBER

- Fenchel in Käsesoße, 76
- Fenchelmuscheln, 84
- Fenchelsalat, 121
- Hähnchenbrust auf gebackenem Fen-
chel, 56
- Hähnchenkeule mit Fenchel, 58
- Kastanien-Fenchel-Salat, 130
- Linsensalat mit Fenchel, 131

OLIVE

- Rigatoni mit Tomaten-Fenchel-Sauce,
107

ORANGE

- Dorade mit Kartoffeln aus dem Ofen, 27
- Fenchel-Orangen-Salat, 118
- Fenchel-Orangensuppe, 146
- Fenchelsalat mit Orangen, 126

P1

- Fenchel gedünstet, 75

P2

- Fenchel gedünstet, 75
- Fenchelgemüse, 83

P4

- Fenchel 'Las Palmas', 73
- Fenchel in Safransahne, 1
- Fenchel mit Mornaysauce, 78
- Fenchel-Apfel-Salat, 116
- Fenchel-Chicorée-Salat mit Weizen,
117
- Fenchel-Safran-Soße mit Kaviar, 99
- Fenchelcremesuppe, 147
- Fenchelgratin, 16
- Fenchelsalat, 124
- Fenchelsalat im Safran-Oliven-Sud, 125
- Kabeljau mit Fenchel, 32
- Karamelisiertes Fenchelgemüse - mit
Dill, 92
- Lachs-Fenchel-Soße, 138
- Petersilien-Dressing, 139
- Zucchini-Fenchel-Soße, 109

PANGASIUS

- Fenchel-Risotto mit Fisch, 111

PARMESAN

- Risotto mit Fenchel, 142

PASTA

- Bucatini mit Fenchel, 95

PENNE

- Lachs-Fenchel-Soße, 138
- Penne mit Bratwurst-Fenchelsauce, 106

PETERSILIE

- Fenchel-Muscheln, 29

PFIFFERLING

- Kaninchenkeulen auf Paprikafenchelge-
müse dazu Salbeipolenta, 43

PILZ

- Fenchel mit Pilzkruste, 141
- Fenchelgemüse mit Steinpilzen, 2
- Kaninchenkeulen auf Paprikafenchelge-
müse dazu Salbeipolenta, 43
- Rinderhüftsteak auf gebratenem Fen-
chel mit Austernpilzen, 48

PIZZA

- Fenchelpizza mit Chavroux, 100

POLENTA

- Kaninchenkeulen auf Paprikafenchelge-
müse dazu Salbeipolenta, 43
- Polentagratin, 141

PREISWERT

- Fenchel mit Fischfüllung, 77
- Fenchel mit Pilzkruste, 141
- Fenchel-Apfel-Salat mit Orangensauce,
116
- Fenchelsalat, 122
- Gratinierter Fenchel, 90
- Lammschulter mit Fenchel, 47
- Polentagratin, 141

PUTE

- Putenbrustmedaillons im Mandelkleid
auf Fenchel-Traubensalat, 61
- Putensalat mit Fenchel und Bleichselle-
rie, 132

QUARK

- Gebratene Fenchelscheiben mit Olivenquark, 153
- QUICHE
Fenchel-Tomaten-Quiche, 99
Krabbenquiche, 105
- RADICCHIO
Kartoffelsalat mit Fenchel, 130
- RAFFINIERT
Fenchel mit Pilzkruste, 141
Fenchel-Spinat-Salat mit Fenchelkrokant, 120
Fenchelauflauf mit Mandeln, 15
Fenchelsuppe mit Toast, 151
Kartoffelsalat mit Fenchel, 130
Krabbenquiche, 105
Lammschulter mit Fenchel, 47
Miesmuschelragout, 34
Risotto mit Fenchel, 142
Warmer Blumenkohl-Fenchel-Salat, 135
- RAVIOLI
Fenchel-Rüebli-Salat, 97
- REIS
Delikater Risotto alla Veneta, 111
Fenchel-Risotto mit Fisch, 111
Fenchel-Zitronen-Risotto, 112
Kräuter-Risotto, 113
Reispfanne mit Hühnerbrust und Fenchel, 114
Risotto mit Fenchel, 142
- REISGERICHT
Fenchel-Risotto mit Zuckerschoten, 112
Gefüllte Fenchelknollen - auf Reisgratin, 87
- RELISH
Fenchel-Sanddorn-Relish, 13
- RICOTTA
Fenchelfrittata mit Ricotta, 11
- RIND
Fenchel gefüllt mit angemachtem Tatar auf Sahne-Kräuterpilzen, 75
Gefüllter Fenchel, 89
- Geschmorter Ochsenschwanz mit Fenchel-Harzer-Gemüse, 41
Kräuter-Joghurt-Sauce, 137
Rinderhüftsteak auf gebratenem Fenchel mit Austernpilzen, 48
Salat mit Rinderfiletstreifen, 134
- RINDERHACK
Fenchelauflauf mit Mandeln, 15
- RISOTTO
Delikater Risotto alla Veneta, 111
Fenchel-Risotto mit Fisch, 111
Fenchel-Risotto mit Zuckerschoten, 112
Fenchel-Zitronen-Risotto, 112
- ROQUEFORT
Fenchelsalat mit Roquefort, 127
- ROSENKOHL
Warmer Blumenkohl-Fenchel-Salat, 135
- ROSMARIN
Dorade mit Kartoffeln aus dem Ofen, 27
Koteletts mit Fenchel und Rosmarin, 44
- ROTBARSCH
Fenchel mit Fischfüllung, 77
Kartoffel-Fisch-Auflauf, 20
- ROTE-BETE
Rote Bete-Salat mit Fenchel & Tuna, 133
Salatzubereitung, 68
- ROULADE
Pouletvögel mit Fenchel, 61
- SAFRAN
Fenchel-Safran-Soße mit Kaviar, 99
- SALAT
Bio-Lachs mit Fenchel-Clementinen-Salat, 27
Brunnenkresse-Fenchel-Salat, 115
Eisberg-Fenchelsalat mit Johannisbeeren und gebratener Entenbrust, 115
Fenchel-Apple-Salat, 116
Fenchel-Apple-Salat mit Orangensauce, 116
Fenchel-Carpaccio, 117

- Fenchel-Chicorée-Salat mit Weizen, 117
- Fenchel-Fisch-Salat, 117
- Fenchel-Orangen-Salat, 118
- Fenchel-Rucola-Salat, 118
- Fenchel-Rüebli-Salat, 97
- Fenchel-Salat mit fruchtigem Dressing, 119
- Fenchel-Schiffchen, 119
- Fenchel-Spinat-Salat mit Fenchelkrokant, 120
- Fenchel-Thunfisch-Salat, 120
- Fenchel-Trauben-Salat, 121
- Fenchelsalat, 121–124
- Fenchelsalat im Safran-Oliven-Sud, 125
- Fenchelsalat mit Apfel und Kiwi, 125
- Fenchelsalat mit Orangen, 126
- Fenchelsalat mit Orangen, Zwiebeln und Oliven, 127
- Fenchelsalat mit Roquefort, 127
- Friséesalat mit Fenchel und Gorgonzola, 128
- Gartensalat, 128
- Insalata Fantastica - Mariniertes Gemüse, 129
- Italienischer Fenchelsalat, 129
- Kartoffelsalat mit Fenchel, 130
- Kastanien-Fenchel-Salat, 130
- Kressesalat mit Fenchel, 131
- Linsensalat mit Fenchel, 131
- Orangen-Fenchel-Salat mit Walnüssen, 132
- Petersilien-Dressing, 139
- Putensalat mit Fenchel und Bleichsellerie, 132
- Rote Bete-Salat mit Fenchel & Tuna, 133
- Salat mit Rinderfiletstreifen, 134
- Salatzubereitung, 68
- Saltimbocca alla Romana, 49
- Thunfisch auf Fenchelsalat, 134
- Warmer Blumenkohl-Fenchel-Salat, 135
- SALZ
- Wolfbarsch in der Salzkruste mit Fenchelsauce, 37
- SANDDORN
- Fenchel-Sanddorn-Relish, 13
- SARDINE
- Bucatini mit Sardinen und Fenchel, 95
- SARDINIEN
- Minestra con ceci e finocchi, 106
- SAUERKRAUT
- Sauerkraut-Fenchel und Apfel mit gebratenen Chiligarnelen, 92
- SCHINKEN
- Fenchel mit Spinatfüllung, 80
- Fenchel-Schinken-Röllchen überbacken mit Münsterkäse, 71
- Fenchellasagne mit Schwarzwälder Schinken auf Safransauce, 84
- Fencheltarte mit Parmaschinken, 100
- Gefüllter Fenchel, 88
- Gratinierter Fenchel, 90
- Überbackene Fenchel-Schinken-Röllchen, 93
- Überbackene Fenchel-Schinken-Rolle, 24
- SCHNELL
- Fenchel-Apfel-Salat mit Orangensauce, 116
- Fenchelsuppe mit Toast, 151
- Lachs-Fenchel-Soße, 138
- Tagliatelle mit Fenchel-Käse-Sauce, 108
- SCHNITZEL
- Kleine Schnitzel in Sesam auf Fenchel-Karottengemüse mit Ingwertomaten, 44
- SCHOLLE
- Röhrchennudeln mit Scholle in Fenchelsahne, 36
- Röhrchennudeln mit Schollenstreifen in Fenchelsahne, 108
- SCHWEIN
- Glasierte Schweinelende mit Fenchel, 41
- Kleine Schnitzel in Sesam auf Fenchel-

- Karottengemüse mit Ingwertoma-
ten, 44
- Koteletts mit Fenchel und Rosmarin, 44
- Kräuter-Joghurt-Sauce, 137
- Schweinefilet auf Fenchelbett, 50
- Schweinefilet auf gebratenem Fenchel
mit süß-sauren Himbeeren und
Kartoffelnudel, 50
- Schweinefilet in Weihnachtsbiersauce
mit gefülltem Fenchel, 51
- SPIEDINI DI FEGATELLI, 52
- Sternanisbraten auf Fenchelbett, 52
- SEETEUFEL
- Seeteufelbäckchen im Patis-
Thymiansud & Fenchelgemüse,
36
- SELLERIE
- Fenchelcremesuppe, 147
- Putensalat mit Fenchel und Bleichselle-
rie, 132
- SEPTEMBER
- Apfel-Fenchel vom Blech, 73
- Fenchel Chateau de Gruyere, 75
- Fenchel-Risotto mit Fisch, 111
- Fenchel-Rüebli-Salat, 97
- Fenchelgratin, 16, 18
- Fenchelpizza mit Chavroux, 100
- Hähnchenbrust mit Fenchel, 58
- Pouletgratin mit Fenchel, 22
- Pouletvögel mit Fenchel, 61
- SHERRY
- Fenchel-Muscheln, 29
- SONNENBLUMENKERN
- Fenchelsalat, 124
- SOSSE
- Fenchel-Safran-Soße mit Kaviar, 99
- Gorgonzola-Walnuss-Sauce, 137
- Kräuter-Joghurt-Sauce, 137
- Lachs mit Fenchel-Anis-Sauce, 33
- Lachs-Fenchel-Soße, 138
- Lachs-Sahne-Sauce, 138
- Petersilien-Dressing, 139
- Zucchini-Fenchel-Soße, 109
- SPANIEN
- Fenchel-Muscheln, 29
- SPINAT
- Gorgonzola-Walnuss-Sauce, 137
- Lachs-Sahne-Sauce, 138
- STAUDENSELLERIE
- Dorade mit Kartoffeln aus dem Ofen, 27
- Gemüselasagne, 103
- Salatzubereitung, 68
- STEAK
- Rinderhüftsteak auf gebratenem Fen-
chel mit Austernpilzen, 48
- STEINPILZ
- Fenchelgemüse mit Steinpilzen, 2
- SUPPE
- Fenchel-Orangensuppe, 146
- Fenchel-Petersilien-Suppe, 146
- Fenchel-Zucchini-Suppe, 147
- Fenchelcreme-Suppe mit Crevetten,
147
- Fenchelcremesuppe, 147
- Fenchelcremesuppe mit Lachsstreifen,
148
- Fenchelsuppe, 150
- Fenchelsuppe mit Pernod und Krebs-
schwänzen, 150
- Fenchelsuppe mit Toast, 151
- Kalte Fenchelsuppe, 153
- Kartoffel-Fenchelcremesuppe mit ge-
räucherter Forelle, 154
- Tomaten-Fenchel-Suppe mit Frischkä-
se, 155
- Tomaten-Suppe mit Fenchel, 156
- Tomatensuppe(4) mit Fenchel, 156
- Zitronensuppe mit Fisch und Fenchel,
156
- TAGLIATELLE
- Tagliatelle mit Fenchel-Käse-Sauce,
108
- TARTE
- Fencheltarte mit Parmaschinken, 100
- TERRINE
- Fenchelrohkost mit Terrine von Weich-
käse, 85

THUNFISCH

- Fenchel-Thunfisch-Salat, 120
- Thunfisch auf Fenchelsalat, 134

TOMATE

- Dorade mit Kartoffeln aus dem Ofen, 27
- Fenchel 'milanese', 74
- Fenchel-Muscheln, 29
- Fenchel-Tomaten-Quiche, 99
- Gemüselasagne, 103
- Miesmuschelragout, 34
- Polentagratin, 141
- Reisauflauf mit Fenchel und Tomaten, 23
- Rigatoni mit Tomaten-Fenchel-Sauce, 107
- Tomaten-Fenchel-Suppe mit Frischkäse, 155
- Tomaten-Suppe mit Fenchel, 156

TOMATENSUPPE

- Tomatensuppe(4) mit Fenchel, 156

TORTELLINI

- Tortelli mit wildem Fenchel, 109

TOSKANA

- Fenchelsuppe, 150
- Glasierte Schweinelende mit Fenchel, 41
- SPIEDINI DI FEGATELLI, 52

TRAUBE

- Fenchel-Trauben-Salat, 121

TRUTHAHN

- Knusprige Truthahnbrustfilets im Kartoffelmantel auf Fenchelgemüse in Pils-Sahne, 60

UEBERBACKEN

- Gefüllte Fenchelknollen - auf Reisgratin, 87

VEGETARISCH

- Fenchel mit Pilzkruste, 141
- Fenchel-Apfel-Salat mit Orangensauce, 116
- Fenchel-Spinat-Salat mit Fenchelkrokant, 120

Fenchelsalat, 122

Gemüselasagne, 103

Kartoffelsalat mit Fenchel, 130

Kastanien-Fenchel-Salat, 130

Polentagratin, 141

Reisauflauf mit Fenchel und Tomaten, 23

Risotto mit Fenchel, 142

VORSPEISE

Fenchel-Carpaccio, 145

Fenchel-Salat mit fruchtigem Dressing, 119

Fenchelharfen-Tartelettes, 148

Fenchelsalat, 122

Fenchelschiffli, 149

Fisch-Feuilletes, 152

Joues de Cabillaud - Kabeljaubäggli mit Fenchel, 32

Tempura-Crevetten mit süß-saurem Fenchel, 155

WEIHNACHTEN

Fisch-Feuilletes, 152

WEIN

Karamell-Fenchel, 4

WEISSKOHL

Salatzubereitung, 68

WEISSWEIN

Fenchel-Muscheln, 29

WINTER

Fenchelsalat mit Orangen, Zwiebeln und Oliven, 127

Gratinierter Fenchel mit Putenbrust, 19

WIRSING

Salatzubereitung, 68

WOK

Reispfanne mit Hühnerbrust und Fenchel, 114

WOLFSBARSCH

Wolfbarsch in der Salzkruste mit Fenchelsauce, 37

WURST

Penne mit Bratwurst-Fenchelsauce, 106

ZANDER

Fenchel-Risotto mit Fisch, 111

ZEIT

Reisauflauf mit Fenchel und Tomaten,
23

ZITRONE

Fenchel-Zitronen-Risotto, 112

Zitronensuppe mit Fisch und Fenchel,
156

ZUCCHINI

Fenchel-Zucchini-Suppe, 147

Gemüselasagne, 103

Zucchini-Fenchel-Soße, 109

ZWIEBEL

Fenchel-Muscheln, 29