



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung



Fenchel: die unterschätzte Power-Knolle

Viele kennen ihn nur als Tee – dabei ist Fenchel mit seinem würzigen Bouquet äußerst vielseitig und steckt voll gesunder Nährwerte.

Berlin, 28. Oktober 2023. Erfrischende Knolle sucht Geschmacksliebhaber: Fenchel sieht nicht nur hübsch aus, er duftet angenehm aromatisch – nach Anis und Dill – und schmeckt herrlich süß und würzig-scharf. Nicht zuletzt deshalb harmoniert er exzellent mit deftigen Gerichten. Ebenso lecker schmeckt er jedoch in klassischer, einfacher oder raffinierter Zubereitung. Ob gekocht, gebraten, überbacken, gegrillt oder roh als fein-aromatische Zutat im Salat oder Belag eines [Zucchini-Paprika-Fenchel-Sandwiches](#), Fenchel ist ein absoluter Hochgenuss. Doch ganz anders als in Italien, wo man das knackig-frische Knollengemüse mit seinen besonderen, feinwürzigen Aromen in vielen Varianten, vor allem aber in Kombination mit Fisch liebt, überfordert der Tausendsassa so manchen deutschen Hobbykoch – trotz oder vielleicht gerade wegen seiner geschmacklichen Qualitäten und inneren Werte.

Weiß-grüne Knolle, gefiederte Blätter

Gemüsefenchel, auch als „Bologneser Fenchel“, „Finocchio“ oder „Süßer Fenchel“ bekannt, ist ursprünglich ein Gewächs aus Vorderasien und dem Mittelmeerraum. Vor allem als Gewürz-, Gemüse- und Arzneipflanze ist Fenchel dort schon seit eh und je beliebt. Bis es die faustgroße, weiß-grüne Knolle über die deutschen Grenzen geschafft hat, hat es allerdings ein wenig gedauert. Vorreiter waren die Fenchelsamen. Heiß aufgebrüht als Tee, schmecken sie den Deutschen besonders gut. Doch der Gemüsefenchel, so etwas wie eine Knolle, die eigentlich aus den verdickten Blattstielen besteht und je nach Sorte rund oder länglich ausfällt, schließt langsam aber sicher auf. Dank seines prägnanten Aromas! Und er lässt sich nicht nur wunderbar zubereiten, sondern hierzulande auch prima anbauen.

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/

Alle Rezepte zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/



© BVEO / Ariane Bille
Fenchel



© BVEO / Ariane Bille
Orangen-Fenchel aus dem Ofen

Fenchel aus Deutschland

Deutscher Fenchel wächst vorzugsweise in den wärmeren Regionen, z.B. in Süddeutschland und im Rheinland. Ab März kann er ausgepflanzt werden und ist bis Dezember im Handel. Von der Aussaat bis Ernte vergehen jeweils etwa 90 bis 120 Tage, sodass ständig frischer Fenchel in die Supermärkte kommt. Die Ernte selbst ist reine Handarbeit: Mit einem Messer werden die Knollen am Wurzelhals abgeschnitten und die Blattstiele auf zwei bis fünf Zentimeter eingekürzt. Dann geht es auf kürzestem Weg in den Handel.

Power: Seit Jahrtausenden wird Fenchel auf der ganzen Welt für seinen Nährstoffreichtum geschätzt und verehrt. In Indien sind mit Zucker ummantelte Fenchelsamen ein nicht seltenes Dessert, das die Verdauung anregen soll und in China wird er sogar als Gegenmittel bei Schlangenbissen verwendet. Doch nun zu den Hard Facts: Fenchel hat wenig Kalorien, viele Ballaststoffe und steckt voller Provitamin A, den Vitaminen E und C, Folsäure, Kalium und Magnesium. Aber gerade der Fenchel typische Geschmack, der von Kampfer und Menthol herrührt, macht die Knolle so wertvoll. Die ätherischen Öle der Knollen stehen nämlich im Ruf, Magen und Darm zu beruhigen und positiv bei Erkrankungen der Atemwege zu wirken. Lauter gute Gründe, um Fenchel öfter auf den Speiseplan zu setzen.

Einkauf: Frischer Fenchel hat eine feste Knolle und frisches, kräftiges Grün. Er ist leuchtend weiß bis hellgrün und duftet dezent nach Anis. Holzig und trocken sollte er allerdings nicht sein. Die Hauptsaison für Fenchel beginnt im Herbst und dauert bis zum Winter an.

Lagerung: Frischer Fenchel lässt sich – eingeschlagen in ein feuchtes Tuch – bis zu einer Woche im Kühlschrank lagern. Wer ihn noch länger aufbewahren will, friert ihn am besten ein. Dafür waschen, kleinschneiden und kurz in Zitronenwasser blanchieren. Sobald er abgekühlt ist, kann er gut verpackt eingefroren werden und hält dann ein gutes halbes Jahr.

Zubereitung: Fenchel ist blitzschnell zubereitet: Einfach unter fließendem Wasser waschen und trocken tupfen. Danach Fenchelgrün und Strunkansatz abschneiden. Dann die Fasern vom Strunk in Richtung der Fenchelspitze mit einem Schälmesser abziehen. Anschließend kann der Fenchel halbiert und in Scheiben oder mundgerechte Stücke geschnitten werden.



© BVEO / nnattalli / Shutterstock
Fenchel Anbau



© BVEO / mahirart / Shutterstock
Frisches Fenchelgemüse



© BVEO / Brent Hofacker / Shutterstock
Samen des Gewürzfenchels

Fenchel würzen:

- **Asiatisch pikant** – Fenchelgemüse lässt sich hervorragend asiatisch würzen. Dabei dürfen Knoblauch, Ingwer, Zitronengras und Chili nicht fehlen. Mit weiteren knackigen Gemüsearten kreierte man dann Wok-Pfannengerichte oder herrlich fruchtige Currys. Perfekt abgerundet wird das Ganze durch frische Kräuter wie Koriander oder Thai-Basilikum.
- **Frisch** – Aufgrund seines intensiven, erfrischenden Eigengeschmacks kann Fenchel ganz einfach mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss gewürzt und mit etwas Zitronensaft oder Weißwein abgelöscht werden.
- **Aus der Familie** – Ebenso gut eignen sich Fenchelsamen zum Fenchelgemüse. Der Samen des Gewürzfenchels rundet das Aroma der Knolle wunderbar ab.
- **Fruchtig** – Für eine fruchtige Note kombiniert man Fenchel am besten mit geriebener Orangenschale, Orangensaft, Basilikum und Honig. Ebenfalls geeignet sind Früchte wie Erdbeere, Apfel, Pflaume oder Pfirsich.
- **Mediterran** – Italienisch genießt man Fenchel mit fruchtigem Olivenöl, intensivem Knoblauch und klassisch mediterranen Kräutern wie Basilikum, Thymian, Oregano und Rosmarin. Abgeschmeckt mit Meersalz und Pfeffer zaubert man sich ein bisschen Mittelmeer-Flair auf den Teller.

Tip: Geröstet oder karamellisiert verändert Fenchel sein Aroma. Er verliert seinen typisch würzigen Geschmack und nimmt – ähnlich wie karamellierte Zwiebeln – ein eher blumig-süßes Aroma an.

Rezept-Tipp:

Orangen-Fenchel aus dem Ofen

Vegetarisch / einfach / Zubereitungszeit: etwa 10 Min. / Garzeit: etwa 25 Min.

Zutaten für 2 Personen (als Vorspeise)

- 1 große Fenchel-Knolle
- 1 große Orange
- 3–4 EL Olivenöl
- 1 EL Fenchelsamen
- 1 EL Rohrzucker
- Meersalz und Pfeffer
- 1 Baguette



© BVE0 / Ariane Bille
Zutaten für Orangen-Fenchel aus dem Ofen



© BVE0 / Ariane Bille
Orangen-Fenchel aus dem Ofen



© BVE0 / Ariane Bille
Zubereitung Orangen-Fenchel aus dem Ofen



© BVE0 / Ariane Bille
Zubereitung Orangen-Fenchel aus dem Ofen

Zubereitung:

- Fenchel putzen und die grünen Stiele mit dem zarten Fenchelgrün beiseite stellen. Knolle vierteln, Strunk entfernen und die Viertel in 1 cm breite Spalten schneiden. Orange waschen, trockenreiben und ebenfalls in 1 cm breite Spalten schneiden.
- Backofen auf 200 °C vorheizen. Form (etwa 20x15 cm) einfetten und Fenchel- und Orangenscheiben nacheinander hinein schichten. Anschließend mit Öl einpinseln und mit Fenchelsamen, Rohrzucker und Salz und Pfeffer bestreuen.
- Im Ofen auf mittlerer Schiene etwa 25 Min. garen. Orangen und Fenchel auf Teller verteilen, mit dem Sud aus der Form begießen und Fenchelgrün bestreuen. Zusammen mit dem Baguette genießen.

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter presse@deutsches-obst-und-gemuese.de an uns wenden.

Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).

Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss aller Erzeugerorganisationen und weiterer Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.



© BVEO / Ariane Bille
Orangen-Fenchel aus dem Ofen



© BVEO / Ariane Bille
Orangen-Fenchel aus dem Ofen angerichtet

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.