



GeschmacksSchule: Fenchel, ein Bestseller in den Küchen der Welt!

In welchen Gerichten wird Fenchel heute (wieder) verwendet? Fenchel wird in zahlreichen Rezepten der mediterranen, indischen, orientalischen und asiatischen Küche verwendet. In der traditionellen deutschen Küche findet man ihn aufgrund seiner Heilwirkung auch: Eher lieblos zubereitet als gedünstete Diätkost in Kliniken oder Pflegeheimen, dagegen facettenreich zubereitet in der neudeutschen Küche der Vegetarier und Veganer, so z.B. in Obstsalaten, Eintöpfen und Smoothies. Exotisch fruchtbare Kombinationen mit Ananas, Erdbeeren oder Kiwis sind echte Geschmackserlebnisse, zumindest für diejenigen die über ihren Tellerrand hinausschauen können.



Ein südeuropäischer Klassiker sind schmale angebratene Fenchelstücke mit etwas Weißwein abgelöscht und in Schlagsahne und/oder Creme Fraiche eingekocht bzw. reduziert. Wer den anisartigen Fenchel-Geschmack als gewöhnungsbedürftig empfindet, sollte wenig rohe Fenchelstreifen zunächst mit den üblichen mediterranen Zutaten wie z. B. Tomaten, Orangen, roter Paprika, Granatapfelkernen oder Oliven in Form eines Salats kombinieren. Es lohnt sich die aromatische Geschmackswelt der Fenchelgerichte zu erkunden.

Rezeptauswahl <http://freihaendigkochen.de/geschmacksschule-was-fenchel-rezepte-so-einzigartig-macht>

Kombinationsmöglichkeiten mit Fenchelknollen und Fenchelsamen bzw. Fenchelöl

Die dominanten Aromen des Fenchels wie Anethol, Estragol und Dillapiol ergänzen sich besonders gut mit diesen Zutaten, z.B. in Suppen/Eintöpfen, Salaten oder einfach als Gemüsegericht bzw. Beilage

Gemüse / Obst/Nüsse	Fleisch /Milchprodukte	Fisch /Meeresfrüchte	Gewürze/Kräuter /Ölsaft
Passionsfrucht	Feta-Käse	Garnelen	Bockshornklee
Orangen	Kalbfleisch	Seeteufel	Chili
Ananas	Rindfleisch, gebraten	Miesmuscheln	Curry
Paprika, rot	Hühnchen	Jakobsmuscheln	Dill
Cranberry		Wels	Ingwer
Rosinen	Lammbraten, -koteletts	Kabeljau, Steinbeisser	Ital. Kräutermischung
Tomaten	Merguez-Würstchen	Lachs	Knoblauch
Datteln		Pulpo	Rosmarin
Erbsen			Safran
Granatapfel			Sesam
Kapern			Wacholderbeeren
Karotten			Zitronengras
Kiwi	Rindsalami		Zitronenmelisse
Linsen			Zitronenschale
Mandeln			Zitronenverbene
Oliven			
Zitronen(saft)			
Mango			