

Fenchel- Gemüse (geschmort)

Zutaten für 10 Personen

1,5 Kg Fenchel, ganze Knollen
0,1 Kg Karotten in Würfeln
0,1 kg Lauch, grün in Würfel
0,1 Kg Butter
Salz, Pfeffer weiß aus der Mühle, Muskatnuß gemahlen
0,3 l Gemüsebrühe, fertiggekocht
0,1 kg Butter, kalt

Zubereitung

1. Bei der Fenchelknolle das Fenchelkraut abtrennen, kleinhacken und aufheben für die spätere Zugabe.
2. Das Wurzelende des Fenchels glattschneiden, eventuelle Verfärbungen an den Knollen entfernen. Den Fenchel vierteln oder achteln, dann den Strunk keilförmig herausschneiden, in gleichgroße Streifen schneiden.



Küchentipp: Gleichgroße Schnittform ist für die Optik wichtig, aber auch für das gleichmäßige Garen der Gemüse.

3. Die Karotten und Lauchwürfel in Butter glasig angehen, Fenchelstreifen dazu geben und mit angehen lassen.
4. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß würzen, mit einem Teil der fertigen Gemüsebrühe etwas auffüllen und leicht köcheln lassen, vorsichtig umrühren.



Küchentipp: Man sollte von der Gemüsebrühe nicht gleich alles dazu geben, da der Fenchel beim Garen leicht schmoren soll.

5. Wenn der Fenchel fertig ist, mit etwas kalter Butter und den zurückgelegten, kleingeschnittenen Fenchelkraut würzen.



Küchentipp: Dies ist die klassische Art, eine Fenchelknolle zu garen.



Ableitungen/ Abwandlungen

Fenchelknolle putzen, halbieren, in Löffel Form teilen, blanchieren und mit verschiedenen Füllungen füllen, in gefettete Cocotten oder in Gastronormbehälter setzen und im Backofen mit etwas Gemüsebrühe kernig garen, dann mit Käse überbacken.

Füllungen: Kalbfleisch, Lamm, Geflügel als Farce mit Nüssen, Pistazien oder Kräutern.

Vegetarische Füllungen: Hirse, Quinoa, Grünkern, Vollkornreis, Rote Linsen, vorgegart, mit Frischkäse, Quark, Nüssen, Kräutern, Eier als Farce zubereitet. Mit einem Ragout von dreierlei Linsen, verschiedenen Körnern in Sahne füllen.

Fenchelgemüse mit ein wenig Zucchini, Staudensellerie und Tomate aufwerten, mit mediterranen Kräutern und Knoblauch abschmecken.

Passt gut über Pasta, oder als Beet für gebratenen Fisch, Meeresfrüchte, Lamm oder Geflügel zum darauf zu setzen.

Fenchelknolle halbieren, oder Vierteln mit Speck abdecken oder einwickeln in etwas Jus garen.

Fenchel ganz fein schneiden oder raspeln, mit Äpfeln, Nüssen, Sultaninen oder Orangen mit Joghurt zur Rohkost anmachen.



Küchentipp:

Der leichte Anis- Geschmack vom Fenchel ist nicht bei allen Gästen beliebt.

Allergenkennzeichnung:

Milch, (G)

Zu beachten die zusätzlichen Zutaten in der Gemüsebrühe

Diät-Eignung

Vollkost

Leichte Vollkost (das Gemüse gedämpft, ohne Lauch, ohne Pfeffer.)

Reduktionkost (ohne Butter dafür Margarine, ohne kalter Butter.)

Fettstoffwechselstörung (ohne Butter dafür Margarine, ohne kalter Butter.)

Diabetes mellitus (Fenchel, Karotte, Lauch KH)

Purinarme Kost (weniger Butter.)

Vegetarische Kostform