

Liebekundinnen und Kunden,

der Fenchel ist ein typisches italienisches Frühlingsgemüse. Er stammt auch aus dem Mittelmeerraum (bis Vorderasien). Der Urahn des heutigen Gemüsefenchels war schon im Altertum bis nach China und Indien verbreitet und eine geschätzte Heil- und Gewürzpflanze. Auch bei uns ist der Fenchel als Tee sehr beliebt, aber als Gemüse doch eher noch unbekannt. Dabei ist er im gekochten Zustand eher mild und schmeckt wirklich nicht so eigen wie viele vermuten. Roh ist er sicher nicht jedermanns Geschmack, aber gerade in gemischten Salaten und mit Obst eine Delikatesse! Gesundheitlich wirkt er ähnlich nur etwas milder wie der Fencheltee.

Mit frischen Größen
Küke Naturl

Fenchelrisotto

- 1 Fenchelknolle (~400g) - waschen, putzen, in feine Strafen schneiden,
- 2 TL Butter } in einer Pfanne erhitzen, Fenchel kurz anschwitzen,
- 2 TL Olivenöl }
- 400g Risottoreis (oder Langkorn) - zum Fenchel geben, glasig werden lassen,
- 900ml- 1l Gemüsebrühe - Reis mit etwas Brühe ablöschen, Brühe verkochen lassen, unter gelegentlichem Rühren nach und nach und den Reis bei schwacher Hitze offen garen, nur soviel zugeben, daß Reis milt saussig wird!
- 2 Zwiebeln - fein schneiden,
- Olivenöl - Zwiebel glasig dünsten,
- ertl. 2 Tomaten } - klein schneiden, zu den Zwiebeln geben,
- 2 Karotten }
- 1 TL Thymian, Salz, Pfeffer - dazu geben
- 2 Knoblauchzehen - fein hacken, kurz mitdünsten, kurz bevor der Reis gar ist alles dazu geben, abschmecken,
- Parmesan - erst am dem Teller darüber streuen;

Guten Appetit!