

Fenchelknollenkeule gegen Streß!

Die meisten Menschen kennen Fenchel wohl nur als Kindertee aus Kindertagen, um einen aufgewühlten Magen zu beruhigen. Dafür verwendet man die anisartig schmeckenden Samen des wilden Fenchels oder des Gartenfenchels.

Aber Fenchel ist mehr! Fenchel ist ein leckeres Anti-Streß-Gemüse.

Schon seit Jahrhunderten wird in Europa der Fenchel als Gewürz- und Heilpflanze geschätzt. Als Gemüse ist die weiße, knackige Blattknolle des Fenchels eine gesunde Köstlichkeit, die immer mehr Menschen zu schätzen wissen.

Die Fenchelknollen lassen sich sehr gut als Rohkostgemüse verspeisen. Jede Menge Vitamin A und doppelt soviel Vitamin C wie in Orangen,

dazu sehr viel Calcium, Eisen und Phosphor machen das mit nur 24 Kilokalorien pro 100 g schlanke Gemüse zu einem urgesunden Genuss. Ein zusätzliches Plus für das Wellness-Gemüse ist, dass der Gemüsefenchel ätherische Öle, enthält die magenberuhigend und entzündungshemmend wirken. Für den Tee verwendet man den Fenchelsamen.

Für den Fenchelgenießer ist das würzige Gemüse fast das ganze Jahr über in Bio-Qualität zu kaufen. Hochsaison für besten deutschen Fenchel ist etwa von Juni bis Oktober.

Frische Fenchelknollen sind hart und glänzen weiß, die äußeren Blätter sind vom dicken Blattstängel her grün geädert. Die zarten feinen Blätter sollten leuchtend grün sein.

Mein Rezept: „Fenchelknollenkeule mit Juliennestreifen von der Süßkartoffel an einer Minz-Mandelsauce“ ist ganz einfach herzustellen: Man schneidet die Fenchelknolle am Strunk gerade ab und löst vorsichtig die erste Knollenhaut. Wenn man keinen Julienneschneider/reibe zur Verfügung hat, schneidet man von einer geschälten Süßkartoffel ca. 3 mm starke Scheiben ab, die man dann wiederum in dünne lange Streifen schneidet und damit die Knolle füllt. Für die Minz-Mandelsauce nehme ich marrokanische oder englische Minze, die ich über Nacht in Wasser ziehen lasse. Dann vermische ich Mandelmus mit Pfefferminzwasser (je nach Geschmack), so dass ich eine cremige Sauce bekomme.



Genial. Einfach. Gesund. Lecker.

Viel Spaß und „Vitalissimo“ bei der Zubereitung wünscht Ihnen

N. Wilms

Norbert Wilms, [F]Rohkost-Botschafter

www.vitalissimo.eu

© Text und Fotos: Norbert Wilms