



## **Fenchel, gedünstet oder überbacken**

**Zutaten:** für 4 Personen und das Grundrezept: 1000 g Fenchel, 1/8 l Wasser und 1/8 l trockener Weißwein, 1/ TL Vollmeersalz oder Kräutersalz und entweder 100 g Butter oder etwas Mehl oder Speisestärke für die Sauce.

**Zubereitung:** Die Fenchelknollen ohne Strünke halbieren und gut waschen. In einer Mischung aus je ½ Salzwasser und Wein ca. 30-40 Minuten bei kleiner Hitze dünsten. Man kann die Knollen auch in 1 cm dicke Scheiben schneiden und dünsten, dann verringert sich die Kochzeit. Danach den Fenchel mit zerlassener Butter begießen und mit gehacktem Fenchelgrün bestreut servieren. Dazu passen Kartoffeln oder Käsegnocchi.

**Variation:** Den gedünsteten Fenchel in eine gefettete feuerfeste Form geben. Statt der Butter wird der Sud mit Mehl oder Stärke etwas andickt und dazu süße oder saure Sahne gegeben. Diese Sauce wird über den Fenchel gegeben und alles mit 150 g geriebenem Emmentaler oder mittelaltem Gouda bestreut und alles zusammen bei 200 Grad ca. 15 Minuten leicht überbacken. Hier passt Kräuterrisotto hervorragend zu.

## **Fenchel mit Oliven-Joghurt-Sauce**

**Zutaten:** Salz, 40g Butter, Pfeffer, 1 Esslöffel Olivenöl, 1 Esslöffel Zitronensaft, 100g Joghurt nature, 1 gepresste Knoblauchzehe; grüne u. entsteinte Oliven, 100g Sauerrahm (halb fett), 3 mittlere Fenchelknollen

**Zubereitung:** Fenchel so rüsten, dass das Gemüse am Strunk noch zusammenhält. Fenchelgrün fein hacken und beiseite legen. Knollen auf die Wurzelseite stellen und längs durch den Strunk in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Fenchelscheiben mit Salz und Pfeffer würzen und Portionsweise in Butter auf beiden Seiten hellbraun braten. Warm stellen. Inzwischen Joghurt, Sauerhalbrahm, Olivenöl, Zitronensaft und Knoblauch verrühren. Oliven grob hacken und beifügen. Die Sauce würzen. Die Fenchelscheiben fächerartig anrichten und mit Fenchelgrün bestreuen. Etwas Sauce in die Mitte geben, den Rest separat servieren. Dazu: Salzkartoffeln.

## **Fenchelsalat mit Orangensauce**

**Zutaten:** 75 g Sahne, 100g Joghurt, 1 Teel. mittelscharfer Senf, Kräutersalz, Saft von ½ Orange und ½ Zitrone, 250 g Fenchel, 1 großer rotschaliger säuerlicher Apfel, 6 Walnusskerne

**Zubereitung:** Die Sahne halbsteif schlagen. Den Joghurt, den Senf, den Orangen- und Zitronensaft darunter rühren und die Sauce mit wenig Kräutersalz abschmecken. Die Fenchelknolle waschen und putzen. Das Fenchelgrün abschneiden und beiseite legen. Die Fenchelknolle der Länge nach teilen, dann quer in sehr dünne Scheibchen schneiden. Den Apfel vierteln, entkernen und dünn schnitzeln. Die Sauce unter die Salatzutaten heben. Die Walnüsse vierteln und darüber streuen. Mit dem abgezipften Fenchelgrün garnieren.