

Fenchelkraut

Gemüse-Fenchelkraut – schmeckt süsslich und ein bisschen nach Anis. Das Gemüse-Fenchelkraut besser nicht lange mitkochen, es verliert rasch an Aroma. Man kann den Geschmack gut mit gestossenen Fenchelsamen verstärken.

Es kann wie alle frischen Kräuter verwendet werden und über Salate, Suppen oder Eintöpfe und belegte Brote gestreut werden. Im Prinzip kann man es so verwenden wie es aussieht – wo Dill passt, ist auch Fenchelkraut nicht verkehrt. Es passt zu Fisch und macht sich gehackt sehr gut in Kräuterquark oder im Ei-Salat.

In grösserer Menge vorhanden kann man daraus einen einfachen, lauwarmen Fenchelkrautsalat machen: Gekochte Stängelringli und gekochtes Kraut, mit Olivenöl, Fenchelsamen, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -abrieb oder -zesten mischen. Passt super zu Fisch oder Gegrilltem.

Pesto - diesmal ohne Knoblauch - aus dem gekochten Kraut zubereiten: Für eine **sizilianische Pastasosse** ca. 5 min überbrühtes und dann gehacktes Fenchelkraut mit gedünsteten Zwiebeln, eventuell gewaschenen Salz-Kapern, geriebenen Fenchelsamen und gerösteten Pinienkernen pürieren und mit Pasta servieren. Man kann zu Beginn Sardellenfilets in der Pfanne zerschmelzen lassen. Beim Servieren geröstete Brotbrösel oder geriebenen Parmesan/ Pecorino über die Portionen streuen. Nochmals mit gerösteten Pinoli garnieren.

