

## FENCHEL

Der Knollenfenchel, auch Gemüsefenchel genannt, ist eine einjährige Pflanze aus der Familie der Doldenblütler, zu der auch Dill, Kümmel, Petersilie und Sellerie zählen. Die aus Vorderasien, Nordafrika und dem Mittelmeergebiet stammende Heil- und Gewürzpflanze war schon im alten Ägypten beliebt. Die Gemüsepflanze wird 50 bis 60 Zentimeter hoch. Die Blattstiele sind verbreitert und fleischig verdickt. Sie bilden eine über der Erde liegende weißliche Zwiebelknolle aus. Das Laub des Knollenfenchels ist fein gefiedert und zartgrün. Für eine Vielzahl von Insekten und Vögeln sind die Blüten im Sommer und die Samenstände im Winter eine beliebte Anlaufstelle.

### G E S C H M A C K , V E R W E N D U N G U N D I N H A L T S S T O F F E

Geschmacklich erinnert Fenchel an Sellerie und Anis. Das Knollengemüse hat eine leicht süße und zugleich würzige Note, die sie von den meisten anderen Gemüsesorten unterscheidet. Im Vergleich zu Sellerie ist der Geschmack von Fenchel viel komplexer und aromatischer.

Der Fenchel ist ein Allrounder in Sachen Vitaminen. Er enthält einen hohen Anteil an Vitamin C, Vitamin B1 und Vitamin A und E, große Mengen Folsäure und Eisen.

Die Knolle des Fenchels kann roh, gekocht, gebraten oder im Ofen gebacken werden. Es passt zu vielen Gemüsesorten und zu Fisch.

Das Fenchelgrün kann zum Würzen von Fenchelgerichten oder für Pesto verwendet werden.

Auch die Fenchelsamen können verwendet werden. Zum Beispiel zum Würzen von Backwaren oder als Tee.

### E R N T E U N D L A G E R U N G

**Erntezeitpunkt:** Je nach Witterung kann der Knollenfenchel etwa drei bis vier Monate nach der Aussaat geerntet werden.

**Vorgehen:** Der Wurzelhals wird mit einem scharfen Messer abgeschnitten und Blattstiele auf etwa fünf bis acht Zentimeter zurückgeschnitten.

**Lagerung:** Frisch geernteter Knollenfenchel lässt sich im Kühlschrank bis zu zwei Wochen aufbewahren. Größere Mengen selbst geernteter Knollen schlägt man am besten im kühlen Keller oder im Frühbeet nebeneinander in sandige Erde ein. So bleiben sie bis zum Spätwinter knackig und bleichen dabei gleichzeitig noch etwas nach.

## **A N B A U**

**Bodenbeschaffenheit:** Knollenfenchel verlangt einen humusreichen, kalkhaltigen, durchlässigen Boden und eine gleichmäßige Wasser- und Nährstoffversorgung. Warmes Klima begünstigt den Anbau von Knollenfenchel.

**Nachbarn:** Es sollte darauf geachtet werden, dass Fenchel nicht dort angebaut wird, wo zuvor andere Doldenblütler wie Möhren oder Dill gewachsen sind. Als Beet Nachbarn begünstigen Artischocken, Basilikum, Erbsen, Gurken, Kopfsalat, Spinat, Petersilie, Salbei, Sellerie und Sonnenblumen das Wachstum oder das Aroma des Fenchels. Ungeliebte Nachbarn: Bohnen, Gartenkresse, Kohlrabi, Koriander, Kümmel, Majoran, Pastinaken und Tomaten.

**Aussaat/Pflanzung:** Vor dem Pflanzen wird etwas reifer Kompost in die Erde eingearbeitet. Bis spätestens Mitte August sollten die Jungpflanzen mit 30 mal 30 Zentimeter Abstand ins Beet gesetzt werden. Die Pflanzung sollte nicht zu weit in den Sommer hinausgezögert werden. Bei einer Pflanzung während hoher Temperatur und langen Tagen im Sommer entwickeln sich platte, lange Knollen, die vorzeitig Blüten bilden.

**Pflege:** Damit der Knollenfenchel eine besonders zarte und schneeweiße Knolle bildet, häufelt man die Pflanzen spätestens zwei Wochen vor der Ernte an. Die Erde rund um den Knollenfenchel sollte feinkrümelig und feucht, aber nie nass sein. Regelmäßiges Hacken hält die Erde locker und verhindert Beikrautwuchs.