Gemüse ABC

FAKTEN & TIPPS

FENCHEL

ALLGEMEIN

Fenchel schmeckt nicht nur köstlich, er sieht auch sehr hübsch aus. Fenchel schmeckt leicht nach Anis und kann sowohl roh im Salat als auch gegart gegessen werden. Man unterscheidet zwischen Gewürz- und Knollenfenchel. Nur letzterer bildet die typische weiße Knolle, bei beiden Arten kann man das Laub verwenden.

ANBAU

Der Knollenfenchel bevorzugt einen sonnigen und trockenen Standort, mit nährstoffreichem, humosem und gut durchlässigem Lehmboden.
Gute Nachbarn für Fenchel sind Salate, Radieschen, Blumenkohl, die sich außerdem auch in Mischkultur anbauen lassen.

Fenchel benötigt keine große Düngung da er ein Mittelzehrer ist, Kompost liebt er besonders. Eine Pflanzung ist von April bis August möglich.

LAGERUNG

Gemüsefenchel zählt nicht zu den idealen Lagergemüsen. Fenchel hält sich gut 4 – 7 Tage im Gemüsefach des Kühlschranks. Dazu wird vorher das Grün abgeschnitten und die Knolle in ein feuchtes Tuch eingewickelt.

Gesäubert, geschnitten und in Zitronenwasser gekocht, lässt sich Fenchel auch für Suppen oder Gratins einfrieren.

TIPPS

Schneide die Knollen knapp über dem Boden mit einem scharfen Messer ab. Wenn Du die Wurzel im Boden lässt, wachsen neue Triebe, die du für Suppen und Salate verwenden kannst.

Das Fenchelkraut kann man für Tees bzw. als Gewürz verwenden.Für Pesto die feinen Blätter des Krauts abzupfen, die harten Stängel werden nicht genutzt, mit Olivenöl, Pinienkernen, Parmesan und Knoblauch pürieren.

WEIERHÖFER Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp · Crayenbühlstraße 6c · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de