

# ÜZ-Rezepte Januar 2009

Mancher kennt Fenchel wohl nur als Bübchentee aus Kindertagen, um einen aufgewühlten Magen zu beruhigen. Dafür verwendet man die anisartig schmeckenden Samen des Gartenfenchels. Fenchel bietet aber gleich drei seiner Teile zum Verzehr an. Samen und Wurzel werden in der Heilkunde vor allem bei Husten und Blähungen eingesetzt. Die fleischige Knolle kann man wie Gemüse verwenden. Ob als Rohkost, gekocht, gebraten oder im Dampf gegart, ist

## *Fenchel*

### *das leckere Anti-Stress-Gemüse!*

**Fenchel ist nicht nur ein wohlschmeckendes Gemüse. Der Doldenblütler ist häufig auch das erste Arzneimittel, mit dem der Mensch in Berührung kommt. So begründete das Institut für Geschichte der Medizin an der Universität Würzburg die Wahl der Fenchelpflanze zur Arzneipflanze des Jahres 2009.**

**Und weil Fenchel so gesund ist, hat die ÜZ Lültsfeld für Sie folgende Rezepte zusammengestellt:**

- *Fenchelsuppe mit Curry*
- *Kräuterhähnchen im Salzbett mit Fenchel- Kartoffelauflauf*
- *Fenchel-Brot im Blumentopf*
- *Zanderfilet mit Fenchelrisotto und Riesling-schaumsauce*

*In Deutschland hat laut Berichten der Abt Walafrid Strabo des Klosters Reichenau der Pflanze Heilwirkung zugeschrieben. So empfahl er, „mit Wein und Ziegenmilch getrunken solle der Fenchel Blähungen des Magens lösen, die träge Verdauung verbessern und bei Husten hilfreich sein“.*

## *Fenchelsuppe mit Curry*

*Diese Suppe kann mit Lachs, Krabben oder pochierten Wachteleiern eine Delikatesse werden!*

### **Zutaten (für 4 Personen):**

500 g Fenchel  
100 g Kartoffeln  
80 g Schalotten  
4 EL Olivenöl  
2 – 3 EL mildes Currypulver  
200 ml Weißwein  
500 ml Geflügelfond  
1 Lorbeerblatt  
Salz, frischer Pfeffer aus der Mühle  
200 ml Schlagsahne  
nach Beleben 4 – 5 EL Pernod

### **Zubereitung:**

- Fenchel der Länge nach halbieren, Fenchelgrün abzupfen und beiseite legen. Fenchelstiele abschneiden, in 2 mm feine Streifen schneiden und ebenfalls beiseite legen.
- Fenchelknolle in feine Scheiben schneiden. Kartoffeln waschen und schälen, anschließend würfeln. Schalotten ebenfalls schälen und würfeln.
- 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten. Fenchel, Kartoffeln und Curry zugeben, kurz anrösten und mit Weißwein ablöschen. Fond, Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 20 – 25 Minuten leise köcheln lassen.
- Lorbeerblatt entfernen. Die Suppe mit einem Pürierstab sehr fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Nochmals kurz aufkochen, mit Sahne, Salz, Pfeffer und Pernod abschmecken.
- Restliches Olivenöl erhitzen, die Fenchelscheiben bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Suppe in vorgewärmte Teller füllen, mit Fenchelscheiben und Fenchelgrün anrichten.

## *Kräuterhähnchen im Salzbett und Fenchelauflauf*

### **Zutaten (für 4 Personen):**

400 g Fenchel  
400 g Kartoffeln  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss  
150 ml Milch  
100 ml Gemüsebrühe (Kochwasser von Fenchel und Kartoffeln)  
1 TL Speisestärke  
1 EL Semmelbrösel  
1 EL gehackte Nüsse  
2 TL Olivenöl  
1 kg Meersalz  
2 Hähnchenbrustfilets mit Haut  
2 Stiele Thymian  
3 Zweige Rosmarin

### **Zubereitung:**

- Für den Auflauf Fenchel putzen und in 5 cm dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Salzwasser zum Kochen bringen, Kartoffeln 5 Minuten darin leise kochen, Fenchel zugeben und nochmals 5 Minuten leise köcheln lassen. Herausnehmen und gut abtropfen lassen. Das vorgegarte Gemüse in einer Auflaufform verteilen.
- Speisestärke in der kalten Milch glatt rühren, mit Gemüsebrühe (Kochwasser), Salz, Pfeffer und Muskat zum Kochen bringen, über dem Gemüse verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 30 Minuten garen.

- Semmelbrösel, gehackte Nüsse und Olivenöl miteinander vermischen. Nach 15 Minuten über den Fenchelauflauf verteilen und fertig backen. Danach zugedeckt warm stellen.
- In der Zwischenzeit Meersalz und 4 EL Wasser mischen und in einer feuerfesten Form verteilen. Backofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) hochfahren.
- Hähnchenbrustfilets mit Pfeffer würzen. Kräuter unter die Haut schieben und mit der Hautseite nach oben auf das Salzbett legen.
- Auf der untersten Schiene 20 Minuten garen lassen. Filets aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Den Fenchelauflauf in der Restwärme noch mal kurz aufheizen. Zusammen mit den Hähnchenfilets servieren.

## *Fenchel-Gewürzbrot im Blumentop*

*Eignet sich wunderbar als Partybrot, Mitbringsel oder für ein Picknick – wenn der Sommer kommt!*

### **Zutaten (für 4 Personen):**

2 saubere Blumentöpfe aus Ton (14 cm Durchmesser)  
 Rapsöl zum Ausfetten der Blumentöpfe  
 500 g Mehl  
 1 Msp. Zucker  
 40 g Hefe  
 ca. 125 g lauwarme Milch  
 1 Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe nach Belieben  
 50 g weiche Butter  
 2 Eier  
 Salz  
 1 Prise Muskat  
 1 TL Fenchelsamen  
 ½ TL Anis  
 ½ TL getrockneter Rosmarin  
 etwas Fenchelsamen zum Bestreuen

### **Zubereitung:**

- Blumentöpfe innen einfetten. Mehl in eine Schüssel geben. Mit Zucker, zerbröselter Hefe und lauwarmen Milch etwas verrühren und an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen.
- Zwiebel und Knoblauch sehr klein schneiden. Fenchel, Anis und Rosmarin in einem Mörser fein reiben und mit den restlichen Zutaten unter den gegangenen Teig rühren. Solange kräftig durchkneten, bis er Blasen wirft. Eventuell noch etwas Milch zugeben, falls der Brotteig zu fest ist.
- Den Teig 15 Minuten gehen lassen. Danach halbieren und kräftig durchkneten. In die vorbereiteten Blumentöpfe geben und nochmals 20 Minuten gehen lassen.
- Den Backofen auf 225 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Oberseite des Brotes mit Wasser bestreichen, mit Fenchelsamen bestreuen und 40 Minuten backen lassen.

### **Hinweis:**

Sie können das Brot auch in einer Backform oder als Laib ausbacken. Die Backzeit dauert dann entsprechend länger!

# *Zanderfilet auf Fenchelrisotto und Rieslingschaumsauce*

*Wenn Sie Ihre Gäste einmal richtig verwöhnen möchten, dann ist dies das geeignete Rezept!*

## **Zutaten (für 4 Personen):**

### **für das Risotto:**

30 g getrocknete Steinpilze  
600 ml Gemüsebrühe  
2 EL Olivenöl  
2 Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
300 g Risottoreis (Arborio oder Vialone)  
200 g Franken-Riesling  
250 g Fenchel  
1 Bund Lauchzwiebeln  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

### **für die Rieslingsauce:**

1 Schalotte  
20 g Butter  
400 ml Fisch- oder Hummerfond  
100 ml Sahne  
150 ml Franken-Riesling  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2 Eigelb

### **und außerdem:**

100 g Macadamianüsse (ersatzweise Cashewkerne)  
1 Bund Kerbel  
1 Bund Estragon  
1 Bund Basilikum oder glatte Petersilie  
800 g Zanderfilet  
1 naturreine Limette  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
etwas Zucker

## **Zubereitung:**

- Steinpilze klein schneiden und in 100 ml heißer Gemüsebrühe ca. 30 Minuten einweichen. Schalotten und Knoblauch schälen und würfeln. Fenchel und Lauchzwiebeln putzen, waschen und klein schneiden.
- Schalotten und Knoblauch in heißem Olivenöl glasig dünsten, Risottoreis zufügen und kurz mitdünsten. Mit Franken-Riesling, den eingeweichten Steinpilzen und Einweichwasser ablöschen. Nach 10 Minuten Salz, Pfeffer, Fenchel und Lauchzwiebeln zugeben. Die restliche heiße Gemüsebrühe nach und nach zugeben und das Risotto immer wieder umrühren. Garzeit: ca. 30 – 40 Minuten.
- Für die Sauce die fein geschnittene Schalotte in der Butter glasig dünsten. Mit Fischfond ablöschen und im offenem Topf auf die Hälfte einkochen (reduzieren) lassen. Mit Riesling, Salz und Pfeffer abschmecken. Sahne und Eigelb miteinander verrühren. Kurz vor dem Servieren Sauce noch mal aufkochen, Sahne-Eigelbmasse mit etwas heißer Sauce verrühren und das Ganze unter kräftigem Rühren in die Sauce geben (legieren). Von der heißen Platte nehmen. Die Sauce darf nicht mehr kochen, da sie sonst gerinnt!
- Für den Fisch die Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Kräuter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Zanderfilet in Portionsstücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. In heißem Olivenöl auf einer Seite 3 Minuten kräftig anbraten. Danach wenden, Kräuter und Nüsse zugeben und nochmals 3 Minuten kräftig braten. Mit dem Saft einer halben Limette beträufeln.
- Risotto auf vorgewärmte Teller verteilen, mit Zanderfilet belegen und Kräutern und Limettenscheiben garnieren. Mit etwas Rieslingsauce überziehen (nappieren). Restliche Sauce getrennt reichen.

## ***Ich wünsche Dir für`s neue Jahr:***

Ich wünsche Dir fürs neue Jahr  
das große Glück in kleinen Dosen,  
das alte lässt sich ohnehin  
nicht über Nacht verstoßen.

Was du in ihm begonnen hast  
mit Mut und rechter Müh',  
das bleibt dir auch noch Glück und Last  
in neuer Szenerie.

Erwarte nicht vom ersten Tag  
des neuen Jahres gleich zuviel,  
Du weißt wie es treiben mag,  
oft bleibt`s beim selben Spiel

Ob gute Zeit, ob schlechte Zeit,  
wie sie von Gott gegeben,  
so nimm sie an und steh bereit  
und mach daraus Dein Leben!

***Die ÜZ Lültsfeld wünscht Ihren  
Kunden ein gesundes, erfolgreiches  
Jahr 2009 und Gottes Segen!***

