

# MINI-FENCHEL

**Mini-Fenchel** ist eine Gemüse-, Würz- und Heilpflanze, die auf eine Größe von ca. 1,50 m heranwächst. Er hat eine weiße knollenförmige Speicherzwiebel mit aufrechten verdickten weißen bis hellgrünen Trieben. Die grünen fadenförmigen Blätter (Fenchelgrün) sind an der Blattscheibe gerippt. Die Mini-Fenchelknolle weist einen süßlichen Anisgeschmack auf. Dem Mini-Fenchel werden seit jeher verschiedene Heilwirkungen zugesprochen, z. B. soll er entgiftend wirken, indem er Giftstoffe im Darm bindet.



Entdecken Sie  
die schönsten  
Exoten bei EDEKA.



# MINI-FENCHEL

## VERWENDUNG

Fenchel kann entweder blanchiert oder roh Bestandteil eines Salates sein – gut passen z.B. Äpfel, Ananas, Orangen und Nüsse dazu. Die Knolle eignet sich aber auch gegart als Beilage zu Fisch und Fleisch sowie zum Füllen und Überbacken. Fein gehacktes Fenchelgrün passt zu cremigen Dressings. Die Fenchelsamen werden als Gewürz verwendet oder auch zu Tee aufgegossen.

## Wussten Sie schon ...

... dass das Stielgemüse Fenchel eine gute Kaliumquelle ist?

Eine Portion (150 g) ist auch gegart reich an diesem Mineralstoff.

# MINI-FENCHELGRATIN MIT NUSS-GETREIDETOPPING

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 2-3 Mini-Fenchelknollen
- 2 EL Rapsöl
- 3 EL saure Sahne
- 1 Ei
- 2 EL Haselnusskerne, gehackt
- 3 EL Weizenschrot, alternativ Couscous oder Bulgur
- 1 EL Sesamsamen
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Thymian, gemahlen
- ½ EL Rosmarin, gemahlen

## ZUBEREITUNG

Die geputzten Mini-Fenchelknollen halbieren und den harten Strunk entfernen. Im Anschluss die Hälften kurz in Rapsöl anbraten. Den entstandenen Sud mit etwas Wasser auffüllen und weitere 4 Min. dünsten. Währenddessen saure Sahne, Ei, Weizenschrot, Haselnusskerne, Sesamsamen, Pfeffer und Salz gut miteinander vermengen und mit Thymian und Rosmarin würzen. Anschließend die Fenchelhälften mit der Schnittstelle nach unten in eine gefettete feuerfeste Auflaufform legen und mit der Nuss-Weizenschrot-Mischung bedecken. Bei 200 °C etwa 30 Minuten backen.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 119 kcal, 11 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 14 g Fett

## TIPP

Die Frische des Mini-Fenchels lässt sich daran erkennen, dass die Stiele knackig sind und das Kraut eine dunkelgrüne Farbe hat. Die Knolle ist sehr druckempfindlich und sollte keine braunen Stellen aufweisen.

Weitere Infos unter: [edeka.de/ernaehrung](https://www.edeka.de/ernaehrung)

## Haltbarkeit - Lagerung

Mini-Fenchel am besten im Gemüsefach des Kühlschranks lagern. Dort hält er sich ca. 2 Wochen.

## Anbauländer

Südafrika, Spanien

## Nährwerte pro 100 g

kcal	Eiweiß	Fett	KH
19	1,4 g	0,2 g	3,0 g

Kalium 395 mg\* (20 %)

\* RDA pro 100 g (RDA = empfohlene Tagesdosis für Vitamine und Mineralstoffe).