

MEIN KÜCHENGEHEIMNIS

Fenchel: So schmeckt er wirklich jedem

In unserer Freitags-Serie verraten Leser ihr Küchengeheimnis. Heute bereitet Bärbel Huber (46) aus Schlehdorf einen Auflauf mit Fenchel zu. Sie verspricht: „So schmeckt die Knolle wirklich jedem.“

VON STEPHANIE EBNER

Fenchel ist nicht jedermanns Sache. Das weiß auch Bärbel Huber (46) aus Schlehdorf am Kochelsee. Die Hobbyköchin und Mutter von drei Kindern findet es aber „äußerst bedauerlich, dass die Knolle bei vielen so ein Schattendasein führt“. Allein deshalb, weil Fenchel so gesund ist.

Bärbel Huber kennt ein Rezept, das selbst Fenchel-Hassern mundet, weil es einfach richtig gut schmeckt: „Ich habe noch nie einen Gast gehabt, der bei diesem Rezept die Nase gerümpft hat.“

Bei Bärbel Huber kommt immer das auf den Tisch, was gerade Saison hat. „Ich baue rund ums Haus Obst und Gemüse an. Was gerade reif ist, verwerte ich.“ Der Hagel im Juli habe allerdings einen großen Teil ihrer Obsternte zerstört. Der Fenchel blieb davon verschont, jetzt beginnt die Fenchel-Ernte.

Am Fenchel schätzt die Hobbyköchin, dass er extrem gesund ist: Die ätherischen Öle des Fenchels regen die Leber- und Nierentätigkeit an und wirken keimtötend und desinfizierend. Damit die wertvollen Carotinoide vom Körper aufgenommen werden können, sollte Fenchel immer mit gutem Fett oder Öl zubereitet werden.

Für ihre drei Kinder Stefan (16), Maria (15) und Regina (9) kocht Bärbel Huber jeden Mittag. „Ich genieße die Ruhe am Vormittag, um das Essen zuzubereiten. Manchmal probiere ich etwas Neues aus. Oft gibt es Bewährtes.“

Die drei Sprösslinge kommen nach der Schule zur Küchentür rein. Dann lautet der Standardspruch: „Mama, was gibt es heute? Ich habe Hunger.“

Da ist es gut, wenn das Essen gleich auf dem Tisch steht. Praktisch sind Aufläufe, die kann man gut vorbereiten und bei Bedarf in den Ofen schieben. Den Fenchelauflauf mit Hackfleisch sollte man allerdings in der Zwischenzeit in den Kühlschrank stellen. Wegen der Salmonellen.

Bärbel Huber kennt sich mit Lebensmitteln aus: Sie ist eine gelernte Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft. Nicht nur ihre Kinder und ihr Mann Sigi kommen in den Genuss ihrer Kochkunst. Seit kurzem arbeitet die 46-Jährige als Haushaltscoach. Wer ständig im Chaos lebt, der kann sich von Bärbel Huber beraten lassen. Sie weiß aber auch Tipps, wie man Hemden faltenfrei bügelt oder den Lebensmittel-Einkauf besser organisiert.

Die Schlehdorferin kennt wirklich viele Tricks. Als Bärbel Huber beispielsweise die Salzkartoffeln für den Kartoffelbrei aufsetzt, gibt sie auch ein Butterflöckchen mit ins Kochwasser – und erntet erst einmal unverstündliche Blicke. „So kocht das Wasser nicht über“, erklärt die Fachfrau. Sie soll Recht behalten.

Als sie später den Tomatensugo für den Auflauf ansetzt, lässt sie absichtlich den Topfdeckel offen – „der Dampf kocht so besser ab“.



„Sieht dieser Auflauf nicht zum Anbeißen aus?“ Bärbel Huber aus Schlehdorf präsentiert stolz ihren Fenchel-Hackfleisch-Auflauf (siehe Foto oben). „Ein Gericht, das jedem schmeckt“, versichert die Hobbyköchin. Viele Zutaten stammen aus dem eigenen Garten, so wie die Kräuter (Foto links). Zum Auflauf serviert die Schlehdorferin selbst gemachten Kartoffelbrei. Mit viel Kraft presst Bärbel Huber die Salzkartoffeln durch die Presse. Wichtig: Den Brei muss man sofort servieren.

FOTOS: OLIVER BODMER



Überbackener Fenchel mit Kartoffelbrei

Überbackener Fenchel

- 4 mittelgroße Fenchelknollen (circa 800 g)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Basilikum
- 1 kleine Dose Tomatenstücke (500 g)
- 3 EL Butter, Salz
- Pfeffer
- 300 g gemischtes Hackfleisch
- 2 Eier
- 2 EL Semmelbrösel
- 4 EL Parmesan
- 1 Becher Sahne

Zubereitung:

Die Fenchelknollen putzen, vierteln und in Salzwasser circa 20 Minuten kochen, dann gut abtropfen lassen. Die Zwiebel in Ringe schneiden, den Knoblauch fein

hacken. Das Basilikum fein hacken. 1 EL Butter schmelzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Tomaten und Basilikum zugeben, würzen und bei mittlerer Hitze 15 Minuten schmoren lassen. Das Hackfleisch mit den Eiern, 2 EL Käse, Salz und Pfeffer gut vermengen. Eine Auflaufform fetten, die Hälfte der gekochten Fenchelstücke hineingeben. Die Fleischmasse gleichmäßig darüber verteilen. Die Hälfte der Sahne darüber gießen. Erste Hälfte der Tomatensoße darüber geben, 1 EL Käse darauf streuen. Die restlichen Fenchelstücke darauf



Ein gesundes Essen: Fenchelauflauf mit Hackfleisch.

Den Fenchel im Backofen bei 200 Grad circa 20 Minuten überbacken.

Kartoffelbrei

- 1 kg Karoffeln
- Salz
- 1/4 bis 3/8 l kochende Milch
- 20 g Butter
- Muskat

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, eventuell vierteln und als Salzkartoffeln dämpfen. Wenn sie gar sind, heiß durchpressen und mit kochender Milch, Butter und Muskat gut durchrühren. Abschmecken. Kartoffelbrei unmittelbar vor Gebrauch herstellen.

Tipp: Eventuell im Wasserbad bis zum Essen warm halten.



Die Fenchelknolle einst Star in der bayerischen Küchenkultur, findet heute nur noch wenige Liebhaber. Dabei ist sie so gesund.



Kochwasser vom Fenchel nicht weg-schütten. Es enthält reichlich B-Vitamine und Eisen. Die Brühe als Grundlage für Gemüsesuppe verwenden.



Hackfleisch würzen, mit Eiern und Käse vermengen und gut durchkneten. Anschließend die Fleischmasse gleichmäßig auf dem Fenchel verteilen.



Schicht für Schicht kommt in die Auflaufform. Auf die zweite Fenchelschicht kommen Käse, Sahne und Tomatensoße. Zum Schluss Butterflocken.



Den fertigen Auflauf serviert man am besten mit Kartoffelbrei. Diesen immer erst unmittelbar vor dem Essen herstellen. Nicht aufwärmen.

Gerne gibt sie ihr Wissen weiter.

Bärbel Huber kocht alles frisch. „Bei uns gibt es keine Fertiggerichte.“ Mit einer – „wirklich einzigen“ – Ausnahme: Das Saure Lüngerl kommt bei den Hubers aus der Dose. „Das mag ich nicht selber kochen.“

Während der Auflauf im Ofen ist, spült die Hobbyköchin schon mal ab. Als sie Kochtöpfe säubern will, tut sie noch ein paar Spritzer Essig-Essenz ins Wasser. „So lassen sich die Kalkfle-

cken mühelos entfernen, ohne dass man zu einem Edelstahlreiniger greifen muss.“

Als Bärbel Huber eine halbe Stunde später den Auflauf aus dem Ofen holt, riecht er verführerisch. Jetzt steht die Feuerprobe an: Mundet der Fenchel?

Um es kurz zu machen: Er schmeckt wirklich. Der süßliche Anisgeschmack, den viele nicht mögen, ist bei diesem Gericht im Gaumen kaum noch wahrnehmbar. So gut kann gesundes Essen schmecken.

Hobbyköche

verraten ihre Küchengeheimnisse – so wie heute Bärbel Huber (links), die unseren Lesern den Fenchel schmackhaft machen will. Im Bild mit Redakteurin Stephanie Ebner (Mitte) und Tochter Regina.



NEU AUF DEM BUCHMARKT

Buchstabensuppe & Pausenbrot

Kaum ist die Schule losgegangen, stehen Mütter wieder vor der Frage: Was schmiere ich meinem Nachwuchs aufs Brot? Statt Wurstbrot schmeckt den Kleinen auch mal Roggenbrot mit Eiercreme und Pute oder ein Ciabattabrötchen mit Pesto und Mozzarella. Außerdem gibt's in Ira Königs Kochbuch jede Menge kindgerechte Rezepte. Die Autorin hat ihre Lieblingsrezepte aufgeschrieben. Die Rezepte sind bekannt – beim Kochen mit Kindern ist eh fast alles erlaubt. Die Palette der Rezepte reicht von Hauptgerichten mit Fleisch bis zu Getränken und Naschereien. Außerdem gibt es für alle kleinen Helfer Tipps, wie sie Mami und Papi in der Küche unterstützen können. Beim Makkaroni-Auflauf dürfen die Kids Schinken würfeln und die Eiermilch zubereiten. Schnell zubereitet passen die Gerichte zu jeder Gelegenheit und zu jeder Jahreszeit. Gelegentliche Küchentipps geben außerdem Hinweise zur Aufbewahrung und Weiterverwendung von übriggebliebenem.

se Buchstabensuppe & Pausenbrot von Ira König. 88 Seiten, 40 Rezepte. Erschienen im Thorbecke Verlag. 14,99 Euro.



Käts Studentenküche

Total im Stress. Ebbe in der Tasche, aber der Magen knurrt? Kochen und Backen für alle Kochsemester – mit Einkaufsliste fürs Smartphone. Bewährte WG-Klassiker, aber auch verlockende neue Ideen machen Lust, selbst zum Kochlöffel zu greifen und Freunde oder Mitbewohner zu verwöhnen. Jedes der über 130 Rezepte ist für Anfänger geeignet, schnell umsetzbar und auf das studentische Budget zugeschnitten. Mit wenigen im Supermarkt erhältlichen Zutaten, minimalem Aufwand und einem kleinen Kochequipment stehen schnell leckere Rezepte auf dem Tisch. Praktisch im Gebrauch: Piktogramme verschaffen einen schnellen Überblick über Preiskategorie, Zubereitungszeit und Schwierigkeitsgrad der Rezepte.

Die Autorin Katerina Dimitriadis ist Studentin der Buchwissenschaft, betreibt aber auch zusammen mit Mutter und Schwester das Restaurant Konstantina.

se Käts Studentenküche von Katerina Dimitriadis. 130 Rezepte. Erschienen im dk-Verlag. 16,95 Euro.

