

Polpette al finocchio

200 g frisches Fenchelkraut
 1 Ei
 1 Scheibe altes Brot
 etwas Milch
 1 Esslöffel Pecorino Romano
 1 Prise Chili
 1 Teelöffel Sultaninen
 Paniermehl
 Maismehl für die Panade
 Erdnussöl zum Braten



1) Das Fenchelkraut vom Fenchel trennen, waschen und einige Minuten in Salzwasser blanchieren; abgiessen. So viel Milch in eine Tasse geben, dass die Brotscheibe weich wird. Die Sultaninen in ein wenig warmem Wasser einweichen. 2) Das Fenchelkraut grob hacken und nach und nach im Mixer pürieren. Den Schafskäse, das Ei, die Sultaninen und das aus der Milch ausgedrückte Brot hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken & mit den Händen zu einer weichen, aber gut formbaren Masse verarbeiten - gegebenenfalls Paniermehl hinzufügen. 3) Aus der Masse tischtennisballgrosse oder noch kleinere Patties formen und in Maismehl wälzen. Das Erdnussöl auf 165-170 °C erhitzen (mit einem Thermometer prüfen) und die Patties nacheinander frittieren, bis sie gleichmässig golden sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, um überschüssiges Öl zu entfernen, und heiss oder lauwarm servieren. 4) Wer die Polpette lieber im Ofen backen möchten: Den Ofen auf 200 °C vorheizen, die Patties auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit nativem Olivenöl extra beträufeln und 10 bis 15 Minuten backen.)

Originalrezept auf: semplicementecucinando.it

Pasta con le sarde

500 Gramm Spaghetti oder Bucatini (beim Kochen in 2 Teile zerbrechen! passt besser), 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 4-5 Sardellenfilets, 500-600 Gramm Fenchelgrün ohne Knolle (ja, so viel! und wenn ihr es rustikal mögt, alles mit den Stengel verwenden, ansonsten nur das Grün abzupfen), 30-40 Gramm Rosinen, 30-40 Gramm Pinienkerne, 2 Dosen gute Sardinen (nature, in Olivenöl), Salz, Pfeffer, viel Olivenöl.

30-40 Gramm Rosinen einweichen im heissen Wasser.

Dann: Zuerst eine Zwiebel und 2 Knoblauchzehen kleingehackt im Olivenöl langsam andünsten. 4-5 Sardellenfilets und die eingeweichten Rosinen begeben und alles auf kleiner Stufe weich werden lassen, bis Sardellenfilets zerfallen. Danach das geschnittene Fenchelgrün hinzufügen, ein Glas heisses Wasser, noch ein Schuss Olivenöl, das ganze zudecken, und auf kleiner Stufe etwa 20 Min. leise köcheln lassen. Dann die Pinienkerne und Sardinen begeben (man verwendet oft gute Dosenware, das ist für dieses Rezept total in Ordnung, wenn ihr ganz frische Sardinen habt, geht es natürlich auch). Salzen und gut pfeffern, noch ein gutes Schuss Olivenöl. Weiter zugedeckt etwa 10 Min. auf kleiner Stufe lassen. Pasta schön al dente kochen, zu der Sauce geben, gut vermischen (Sardinen werden zerfallen!) und in der Sauce noch paar Minuten ziehen lassen, damit die Pasta alle Geschmäcke in sich einziehen kann. Voila! Es ist Himmel auf Erden für die Liebhaber authentischer Küche! Man kann etwas Parmesan oder Pecorino draufgeben, aber es ist auch gut ohne. Mit Glas Wein geht noch besser 😊

Originalrezept von einer Kundin

Fenchelbart-Pesto

Fenchelgrün und die grünen Stangen von zwei Fencheln

grob zerkleinern.

1-2 dl Olivenöl

50-80 g gemahlene Mandeln

Zeste von 1/2 Zitrone und ein Teil des Safts

1 Knoblauchzehe geschält

in einen hohen Behälter geben und

mit dem Pürierstab zu einer feinen Paste verarbeiten.

Abschmecken mit

Salz.

Die Menge Öl und Mandeln kann variieren, je nach Menge des Grüns.

Das Pesto solltet ihr mit Öl bedecken, im Kühlschrank aufbewahren und bald geniessen.

Der Ausdruck "Pesto" kommt übrigens von "pestare", also stampfen. Ich greife trotzdem zum leistungsfähigen Gerät und freue mich über den Neuzugang in meinem Italienisch-Vokabular.



Michèle und Ilona bloggen regelmässig wunderbare Rezepte www.stadt-land-gnuss.ch

Weitere Verwendungen des Fenchelkrauts

- Würzkraut: Primär wird Fenchelkraut zum Würzen von Speisen verwendet, nachdem es wie Petersilie oder Dill gewaschen und fein gehackt wurde.
- Gut geeignet ist das würzige Aroma für Saucen, Fischgerichte, Teigwaren, Saucen und Gemüsegerichte. Das Kraut wird nicht gekocht, sondern über die Speisen gestreut.
- Einfrieren: wenn grössere Mengen zerkleinert wurden, sollte das überschüssige Kraut eingefroren werden. Dafür bietet sich die Eiswürfel-Methode an, mit der die Kräuter anschliessend direkt in die Gerichte gegeben werden können.
- Blattgemüse: das Fenchelgrün kann direkt gegessen werden, z. B. in Salaten oder als Garnierung für Fisch-, Käse- oder Pasta Gerichte. Dafür wird das Kraut gewaschen aber nicht geschnitten. Der Geschmack erinnert an kräftigen Anis.

Einfrieren von Kräutern:

Ein einfache Methode, Kräuter einzufrieren, ist die Eiswürfelvariante. Die gehackten Kräuter werden in einen Eiswürfelbehälter gegeben und mit ein wenig Wasser übergossen, danach im Tiefkühler einfrieren. Die eingefrorenen Gewürze lassen sich nun portionsweise verwenden. Beim Kochen werden die gewünschten Eiswürfel hinzugegeben und so lange gegart, bis die Gewürze wieder aufgetaut sind.

Bei einer Alternative dieser Methode verwendet wird Öl statt Wasser verwendet. Hierfür 1 Tasse Kräuter mit ¼ Tasse Öl pürieren, bis sich eine Paste ergibt. Diese Paste wird ohne Wasser in den Eiswürfelbehälter gegeben und so eingefroren.

Die eingefrorenen Kräuter sollten innerhalb von zwei bis drei Monaten verbraucht werden.