

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Fenchel hat in

100 g nur 24 kcal besonders viel

Vitamin C = 93 mg/100 g (Orangen =50 mg/100 g)

und ist dadurch das ideale Herbst- u. Wintergemüse.

Denn Vitamin C schützt uns vor Erkältungskrankheiten.

Außerdem: viel

Eisen = 2,7 mg/100g

was den Sauerstofftransport und die Bildung von roten Blutkörperchen fördert. Fenchel hat ein liebliches Aroma, das an Anis erinnert. Er eignet sich roh als Rohkost oder gekocht. Er paßt zu allen Fisch- u. Fleischgerichten und besonders gut zu Käse.

Hinweise auf folgende Fenchelrezepte:

- Gelbe-Rüben-Rohkost mit Fenchel
- Grüne Rohkost
- Weißkraut-Rohkost mit Chicorée und Fenchel
- Rotbarschfilet auf Fenchelgemüse
- Fischsuppe
- Fischpfanne mit Estragonsauce
- Schleie mit Fenchelcreme
- Heringssalat
- Gemüsepfanne
- Buchweizenschnitten mit Gemüse

