

Fennikel

- RETT FRA JORDET!



Fennikel (*Foenicullum vulgare*) er en flerårig urt som blir cirka 1,5 meter høy. Fennikel er en kalorifattig grønnsak med mye kostfiber. Du får også vitamin C og kalium fra fennikel. Lukten kommer fra eteriske oljer.

BRUK OG FAKTA

Fennikelen er en stor, hvit knoll med en aromatisk lukt og smak som kan minne om anis eller Kongen av Danmark-drops. Den har lenge vært kjent i Asia og Middelhavslandene som en krydderplante, og etter hvert også som en grønnsak. De tørkede frøene brukes til saus, fiskeretter og som brødkrydder. Blader og stilk kan benyttes ferske til salat. Fruktkjøttet er mykt og saftig, og de friske skuddene som ofte følger med kan brukes på samme måte som dill. Fennikel brukes kokt, grillet, ovnsbakt, i wok, rå i salater, på ostefatet og til dipp.

SMAK

Fennikel har en ganske sterk lukt og en aromatisk smak som kan minne om anis.

TILBEREDNING

Fennikel kan brukes både rå og kokt. Til salat, skjær fennikelen fra bunnen av slik at den deler seg i skiver som en løk. Vil du koke den, deler du den først i store biter. Del fennikelen på langs for å grille den, eller gratiner den i skiver eller båter.

Fennikel

OPPSKRIFTER

FLORLETT BLOMKÅL, EPLE OG FENNIKELSALAT

Antall: lag så mye du trenger og skjær ønsket mengde i tynne skiver Blomkål, eple, fennikel, sitron eller lime, olivenolje.

Friske urter som brønnkarse, kjørvel, persille eller spirer.

Skjær blomkål, eple og fennikel i syltynne skiver. Har du en mandolin (grønnsakskutter) er det det perfekte redskapet til den jobben. Legg alt lett og ledig eller lagvis på et fint fat. Drypp over sitron- eller limesaft og olivenolje. Pynt med friske urter eller spirer.

FENNIKEL- OG APPELSINSALAT M/GRANATEPLEDRESSING

1 mellomstor/stor fennikel

2 appelsiner

1 rosa grapefrukt

Skjær vekk de grønne «fingrene» på fennikelen og ta vare på «fennikeldillen». Del to og skjær den i syltynne skiver. Skjær av skallet på appelsinene og grapefrukten og skjær fruktkjøttet i jevne biter.

Granatepleddressing:

½ granateple

1 ss flytende honning

1 ts sherry- eller rødvinseddik

5 ss olivenolje

2–3 ss hakkede pistasjkjerner

Salt og kvernet pepper

Granatepleddressing

Bruk en skje og bank ut granateplekjernene. La to spiseskjeer av kjernene være hele og knus resten med en gaffel. Visp sammen granateplesaften, honning, eddik og olivenolje. Smak dressingen til med salt og pepper.

Bland sammen fennikelskiver, appelsin, grapefrukt, 2 ss granateplekjerner og pistasj. Drypp over dressingen eller server den ved siden av.

APPELSINKOKT FENNIKEL 4 personer

2 stk fennikel

5 dl ferskpresset appelsinsaft

2 ss smør

4 reddiker og litt hakket persille

Skjær vekk de grønne ”fingrene” og stilkfestet på fennikelen. Del fennikelen i to og fjern den harde stilken. Skjær den i ½ cm tykke skiver. Varm en stor stekepanne og stek fennikelskivene lett gylne i smør. Krydre med salt og pepper og tilsett appelsinsaft. La det koke til skivene blir møre, ca. 5–10 minutter, og sausen ”henger” på fennikelen. Pynt med tynne skiver reddik og hakket persille.