

Bei manchem Esser hebt sich schon eine Augenbraue, wenn er von Fenchel als Gemüse reden hört. Da kommen Assoziationen auf, die mehr so in Richtung Bauchschmerzen und Tee gehen. Und die Älteren erinnern sich vielleicht noch an Fenchel-Bonbons. Tatsächlich sind die weißen Knollen mit den lustig-grünen Federchen sehr wohl ein veritables Gemüse, das nicht nur in der italienischen Küche eine große Rolle spielt. Aber Birne? Auch hier irrt mancher Nahrungsaufnehmer, denn die nahe Verwandte des Apfels gilt vielerorts ebenfalls genauso viel als Gemüse wie als Obst – zum Beispiel im norddeutschen „Birnen, Bohnen und Speck“. Was liegt also näher, als zwei ewig Missverstandene miteinander zu vermählen? Zum Beispiel als Gemüsebeilage, als Pasta-„Soße“ oder als – wie man neomodisch sagt – „Bowl“?

Die Zutaten (für 2 Portionen als Hauptspeise):

1 große oder 2 eher kleine Birnen
1 große oder 2 kleine Fenchelknollen
1 Schalotte
1 EL Fenchelsamen
1 kleines Glas Weißwein
Zitrone, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Die Zubereitung

Zuerst wäschst du den Fenchel. Schneide das Grün ab und leg es beiseite. Viertel die Knolle und schneide jeweils das Strunkdreieck raus. Dann zerlegst du das Ding in schmale Streifen. Schäl die Birne, viertel sie und entferne das Kerngehäuse. Schneide die Viertel in nicht zu kleine Würfel. Gib die Birnenwürfel in eine Schüssel und beträufle sie sofort mit bisschen Zitronensaft, damit sie nicht braun werden.

Stoß die Fenchelsaat im Mörser leicht an und röste sie in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze bis sie stark duftet. Raus damit. Schneide die Schalotte in feine Streifen. Gib ordentlich Olivenöl in die Pfanne und schwitz die Schalotte bei mittlerer Hitze an. Erhöhe die Temperatur und brate die Fenchelstreifen ungefähr drei, vier Minuten an. Gieß den Weißwein an, leg den Deckel auf und lass den Fenchel für ca. zehn bis zwölf Minuten garen.

Dreh die Platte auf kleinste Stufe, gib die Birnenwürfel dazu und heb alles gut durch. Zuletzt musst du das Gericht gut mit Salz, schwarzem Pfeffer aus der Mühle und eventuell ein bisschen Zitronensaft abschmecken. Das war's.

Wie gesagt: Das geht als Gemüsebeilage – zum Beispiel zu kurz gebratenen Medaillons. Einfach so mit Brot ist es ein leckeres Hautgericht, sogar ein veganes. Prima passt Ziegenkäse dazu, Fetakäse geht auch. Und wenn's italienisch werden soll, dann kann es auch mit Fenchel gewürzte Salsiccia sein.