

„Ich krieg die Pimpernelle!“ ruft mancher aus, wenn ihm in einer Situation alles zu viel wird. Und weiß dann meist nicht, dass er damit ausdrückt, ein besonders starkes Heilmittel zu benötigen. Die Pimpernelle oder Bibernelle (lateinisch: Pimpinella) bezeichnet nämlich eine Familie von Heilkräutern, zu der auch der/die/das Anis gehört. Das wächst rund ums Mittelmeer überall wie Unkraut, und daraus macht man zwischen dem Baskenland und dem Nahen Osten Schnaps. Der heißt mal Raki, mal Ouzo und ist in Frankreich als Pastis bekannt. Nun gibt es eine andere Pflanze, die mit den Pimpernelle nur sehr weitläufig verwandt ist, aber beinahe dieselbe Mischung ätherischer Öle produziert: Fenchel. Was liegt näher, als diese botanischen Wundermittel zu kombinieren?

Hierzulande kannte man den Fenchel vor allem in seiner Ausprägung als Hustenbonbon, in Italien ist dieses Wurzelgemüse Teil einer breiten Palette an Gerichten. Und Fenchelsamen zählen zu den Gewürzen, die gern und viel genommen werden. Deshalb findet man quer über den Stiefel auch immer Wurstwaren, die mit Fenchel gewürzt sind. In der folgenden Pasta-Sauce wird es also jede Menge Fenchel und einen kräftigen Schuss Anis geben. Letzteres in Form von Pastis, dem französischen Anisschnaps, den man immer noch im ganzen Land in beinahe jedem Bistro bekommt – ein Schuss im hohen Glas und dazu ein Krug Eiswasser. Natürlich lohnt es sich nicht, bloß wegen dieses Rezepts eine Flasche Pernod oder Ricard anzuschaffen, aber vielleicht hält die sich bis zum Sommer und verbreitet dann französische Gefühle.

Die Zutaten (für 2 Portionen):

ca. 120 g mit Fenchel gewürzte Salsiccia
1 großer oder 2 kleine Fenchelknollen
1 kleine Zwiebel
1~2 EL Fenchelsaat
3 cl Pastis
ca. 200 ml Wasser
Zitronensaft, Salz, schwarzer Pfeffer

Die Zubereitung:

Die frische Salsiccia aus dem italienischen Delikatessenladen deines Vertrauens schneidest du in kleine Stücke. Dann machst du eine Pfanne mit ein bisschen Olivenöl heiß und brätst

die Wurststücke ordentlich an. Schneid den/die Fenchel in grobe Würfel und die Zwiebel in Streifen. Setz den Pastis mit ungefähr 3/4 vom Wasser an. Ist die Wurst knusper, wirfst du die Fenchelsamen dazu und lässt sie mitbraten bis es duftet. Anschließend gibst du die Zwiebeln dazu und lässt sie ebenfalls kurz anbraten. Dann den Fenchel. Alles gut durchschwenken und mit dem Pastis-Wasser ablöschen. Kurz einkochen lassen und mit ein paar Spritzern Zitrone, Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Kocht die Flüssigkeit zu sehr weg, gib mehr Wasser dazu.

Zu dieser Sauce passen sowohl kurze Nudeln (Penne, Rigatoni etc.), als auch Spaghetti. Bei Ansätzen wie diesem muss die Pasta nach dem Kochen in der Sauce durchgeschwenkt und erhitzt werden, weil nur so die Aromen an die Nudeln kommen.