


Fenchel



Für ein aktives Leben –  go to 

Wussten Sie schon, dass beim Fenchel Blüten, Samen, Blätter und Knolle alle essbar sind und eine segensreiche Wirkung für die Gesundheit haben?

Gut zu wissen:

- Fenchel enthält fast doppelt so viel Vitamin C wie Orangen und unterstützt damit die Immunabwehr.
- Fenchelsamen sollen als Tee oder als Gewürz gegen Blähungen, Husten und Unruhe helfen.
- Fenchel ist ein exzellenter Lieferant von Vitalstoffen wie Kalium, Kalzium, Eisen und diversen Vitaminen.
- Die ätherischen Öle im Fenchel unterstützen die Verdauung, wirken entzündungshemmend und stärken den Magen.

Fenchel-Pesto

150 g	Fenchelgrün
1 EL	Pistazienkerne
20 g	Parmesan oder Pinienkerne
100 ml	Oliveöl
ggf. etwas	Meersalz (wenn kein Parmesan zugegeben wird)

Zubereitung:

Fenchelgrün, Pistazien und Parmesankäse in einen Mörser geben. Zutaten zerstampfen und immer wieder etwas von dem Olivenöl dazugeben. Wer keinen Mörser hat, kann auch einen Stabmixer verwenden. Das Pesto ist fertig, wenn es eine cremige Konsistenz aufweist. In ein Glasgefäß gefüllt, kann man es 2 bis 3 Wochen im Kühlschrank aufbewahren. Wichtig ist, dass es nach dem Einfüllen vollständig mit Olivenöl bedeckt wird. Fenchel-Pesto ist lecker als Pasta-Soße, aber auch, um z.B. Ofengemüse, Suppen oder Eintöpfen eine besondere Note zu verleihen.



Wenn erforderlich, sind die äußeren ein bis zwei harten Blätter zu entfernen. Bei frischem Fenchel ist dies meist nicht nötig und Waschen genügt. Die Stiele sind i.d.R. holzig und werden nicht verwendet. Das Fenchelgrün kann fein gehackt ins Gemüse gegeben werden.

training & coaching

Erst Saisonpause, dann Leistungsdiagnostik
So bereitest du dich richtig auf die MTB-Saison 2019 vor. In Kürze gibt es die Ausschreibungen für die toMotion-Leistungsdiagnostik-Aktionen im Herbst 2018 und Frühjahr 2019.



Andrea Potratz
Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 170 2881753
E-Mail: a.potratz@tomotion-gmbh.de

to  **otion**
training & coaching