

Das “Gewürz der Engel”

aus **deinem** Garten

In manchen Regionen Italiens wird seit langer Zeit ein ganz besonderes Gewürz gesammelt: der feine goldgelbe Pollen des Wilden Fenchels- alternativ geht auch der Gewürzfenchel.

Der feine goldgelbe Blütenstaub wird traditionell als „Gewürz der Engel“ - „*Polvere degli angeli*“ bezeichnet.

Fenchelpollen gelten als eines der teuersten Gewürze der Welt!

Kleine Döschen mit 1 Gramm werden für ungefähr 15 € angeboten.
Großhandelspreise für Wildsammlungen bewegen sich bei ungefähr 1.500 €/ kg.



Wie schmecken Fenchelpollen?

Fenchelpollen besitzen ein sehr intensives und zugleich überraschend feines Aroma. Häufig beschrieben werden warme, süßliche und leicht anisartige Noten, begleitet von einer beinahe blumigen Tiefe.

Besonders ist dabei weniger eine einzelne dominante Geschmacksrichtung als vielmehr die Wirkung im Gesamtgericht:

Fenchelpollen verbinden Aromen miteinander, verleihen Speisen mehr Tiefe und Abrundung. Es genügt meist bereits eine kleine Prise.

Die Ernte

Geerntet wird an trockenen, sonnigen Tagen, sobald die Dolden vollständig geöffnet sind und gut sichtbaren Pollen tragen.

Dafür hält man ein Blatt Papier oder eine Schale unter die Dolde und klopft die geöffneten Blüten vorsichtig ab. Der feine Blütenstaub rieselt dabei nach unten und kann anschließend gesammelt werden.

Da sich die kleinen Einzelblüten zeitversetzt öffnen, lassen sich viele Dolden mehrfach beernten.

Die Ausbeute bleibt dennoch sehr gering. Oft genügen allerdings die Pollen einer einzelnen Dolde für eine Anwendung beim Kochen- so wenig wird benötigt!

Trocknung und Aufbewahrung

Frisch gesammelte Fenchelpollen sollten zunächst einige Stunden in einem offenen Döschen und an einem windstillen Ort nachtrocknen dürfen, bevor sie verschlossen gelagert werden.

Am intensivsten sind sie jedoch möglichst frisch zu verwenden.



Verwendung in der Küche

Fenchelpollen werden in der italienischen Küche meist sehr sparsam eingesetzt und erst kurz vor dem Servieren über die fertige Speise gegeben. Schon eine kleine Prise genügt, um einem Gericht mehr Tiefe und Wärme zu verleihen.

Besonders gut passen sie zu:

- langsam gegartem Fleisch wie Porchetta – gegrilltem Fisch
- mediterranen Gemüsegerichten – Bohnen, Kartoffeln oder Zucchini
- einfacher Pasta mit Butter oder Olivenöl

Durch ihre warme, leicht süßliche und aromatische Note werden Fenchelpollen aber nicht nur in herzhaften Gerichten verwendet.

Auch in süßen Speisen finden sie gelegentlich Verwendung — zum Beispiel in Eiscreme, feinem Gebäck oder in Kombination mit Honig und Zitrusfrüchten.

Gerade dort sorgen sie für eine ungewöhnliche, fast blumige Nuance, die sich nur schwer mit anderen Gewürzen vergleichen lässt.

Obwohl dieses Gewürz eine kleine Kostbarkeit ist, wird es für erstaunlich bodenständige Gerichte verwendet:



Traditionelle italienische Porchetta

Zutaten

Für ca. 4–6 Personen

- 1,5–2 kg Schweinebauch mit Schwarte
 - 3 Knoblauchzehen
 - 2 EL Fenchelsamen
 - 2 Zweige Rosmarin
 - einige Salbeiblätter
- 1 TL grobes Meersalz
 - schwarzer Pfeffer
- 1 kleine Prise Fenchelpollen
 - 2 EL Olivenöl
- optional: etwas Zitronenschale

Zubereitung

Die Fenchelsamen in einer trockenen Pfanne kurz anrösten, bis sie duften. Anschließend zusammen mit Knoblauch, Rosmarin, Salbei, Salz, Pfeffer und Olivenöl fein mörsern oder hacken, bis eine grobe Kräuterpaste entsteht.

Den Schweinebauch auf der Fleischseite mit der Kräuterpaste einreiben. Die Fenchelpollen darüberstreuen.

Das Fleisch eng aufrollen und mit Küchengarn binden. Die Schwarte außen leicht einschneiden und zusätzlich mit etwas Salz einreiben.

Die Porchetta zunächst bei etwa 160 °C langsam für ungefähr 3 Stunden garen. Zum Schluss die Temperatur auf 220 °C erhöhen, damit die Schwarte knusprig wird.

Vor dem Anschneiden einige Minuten ruhen lassen.

Traditionell wird Porchetta in Italien oft einfach mit Brot, weißen Bohnen oder gegrilltem Gemüse serviert.

Guten Appetit!

Jessica