

Tel:		2025
Name/Nom Vorname/Prénom		Woche / Semaine 20
Adresse; PLZ, Ort Adresse; CPT, Lieu		Von/de 13.05.2025
		Bis/Jusqu'au 19.05.2025

	Datum				Stk
Lieferung / Livraison Dienstag / Mardi – 12:30	Dienstag / Mardi 13.05.2025	Poulet Brätschnitzel Risotto Spargeln	<i>Escalope de chair de poulet Risotto Asperges</i>		
	Mittwoch / Mercredi 14.05.2025	Schweinsragout Spätzli Fenchel	<i>Ragoût de porc Spaetzli Fenouil</i>		
	Donnerstag/ Jeudi 15.05.2025	Rindshamburger Kartoffelwedges Ratatouille	<i>Hamburger de bœuf Wedges de pdt Ratatouille</i>		
Lieferung / Livraison Freitag / Vendredi – 12:30	Freitag / Vendredi 16.05.2025	St. Petersfisch mit Dillsauce Salzkartoffeln Spinat	<i>Filet de St. Pierre, sc. aneth Pommes naturees Épinards</i>	 	
	Samstag / Samedi 17.05.2025	Kalbsgeschnetzeltes Zürcher Art Rösti, Bohnen	<i>Emincé de veau Zurichoise Roesti Haricots verts</i>		
	Sonntag / Dimanche 18.05.2025	Kaninchenrollbraten Polenta Gemüsemischung	<i>Rôti de lapin Polenta Garniture de légumes</i>		
	Montag / Lundi 19.05.2025	Äpler Makkaronen Apfelkompott Gemüsebeilage	<i>Maccarones des Alpagnes Compote de pommes Légumes</i>		
Vegetarisch Végétariens (es het solangs het)	Vegi Lasagne Gemüsebeilage Salat	<i>Lasagne végé Légumes Salade</i>		DI	FR
Wochenhit Hit de la semaine (es het solangs het)	Geschnetzeltes Kalbsleber Rösti Gemüsebeilage	<i>Emincé de foie de veau Roesti Légumes</i>	 	DI	FR

Preis pro Menu: CHF 17.00

Prix par menu: CHF 17.00

Bestellungseingang bitte SPÄTESTENS bis zum VORTAG der Lieferung um 12:00 Uhr
Bestellungen NACH 12:00 Uhr werden mit CHF 5.- Administrationsgebühr aufgerechnet

Luginbühl's EVENT & CATERING
Schwadernastrasse 65, 2558 Aegerten
Telefon +41 (0)32 373 18 01, Telefax +41 (0)32 373 18 02
welcome@luginbuehls.com, www.luginbuehls.com

Glutenfrei
Sans gluten

Laktosefrei
Sans lactose



Luginbühl's bESSER Wissener Fenchel

Fenchel - aromatisch, gesund und oft unterschätzt

Fenchel ist ein aromatisches, gesundes Knollengemüse, das oft unterschätzt wird. Er findet als Tee, Gewürz und Gemüse Verwendung. Alle Informationen rund um den Fenchel finden Sie bei uns, etwa seine Nährwerte, seine Wirkungen auf die Gesundheit, Infos für die richtige Zubereitung und natürlich leckere Rezepte.



Fenchel - Blüten, Früchte und Knollen

Es gibt kaum eine andere Pflanze, die so vielfältig nutzbar ist wie der Fenchel. Seine Blüten sind eine reiche Bienenweide, versüßen Tees und bieten die Grundlage für Sirup. Seine Früchte (Samen) helfen als Gewürz und Tee bei Blähungen, Husten und Unruhe, und seine Knolle ist als Gemüse oder Salat überaus nährstoffreich und ein wahrer Segen für die Gesundheit.

Eine Fenchelknolle wiegt etwa zwischen 250 und 400 g. Sie ist weiß bis hellgrün und schichtartig wie eine Zwiebel aufgebaut. Oben mündet die Knolle in leuchtend grüne Stiele, die mit dem dillähnlichen, zartfedrigen Fenchelgrün versehen sind.

Arzneipflanze in der Antike

Der Fenchel (*Foeniculum vulgare*) zählt wie der Sellerie, die Petersilie und die Karotte zur Familie der Doldenblütler und stammt ursprünglich aus Kleinasien sowie dem Mittelmeerraum. Der Wilde Fenchel ist sozusagen die Urform und war schon in der Antike als Arzneipflanze und Küchengewürz sehr bekannt.

So wurden in Mesopotamien Lungenentzündungen mit heißen Fenchel-Umschlägen behandelt und die alten Ägypter, Griechen und Römer wussten die Wirksamkeit des Fencheltees gegen Hustenreiz, Blähungen und andere Verdauungsbeschwerden zu schätzen.

Außerdem wurde der Pflanze auch eine magische Wirkung zugesprochen: Die Griechen trugen sie bei ihren religiösen Mysterienspielen als Kranz um den Hals und im Mittelalter wurden die Stängel in Türrahmen und Schlüssellocher gesteckt, um sich vor allerlei bösen Mächten zu schützen.

Der Wilde Fenchel ist im mediterranen Raum heute noch immer weit verbreitet - seine Blätter, Früchte (Samen) und Blüten werden dort nach wie vor gerne genutzt, um regionalen Speisen und Getränken den ganz besonderen Touch zu verleihen. In Italien kommt auch der Fenchelpollen als sehr kostspieliges und exklusives Gewürz zum Einsatz, worauf auch sein Name "la spezia degli angeli" (Engelsgewürz) hindeutet.

In unseren Gefilden sind jedoch vorwiegend der Gewürz- und der Knollen-/Gemüsefenchel ein Begriff. Beide sind im Laufe der Zeit durch Züchtung aus dem Wilden Fenchel hervorgegangen. Während die Samen meist als Tee verwendet werden oder im Brotgewürz enthalten sind, kommt die Fenchelknolle als Gemüse auf den Tisch.

Sie kann auf unterschiedlichste Weise zubereitet werden und harmoniert quasi mit allen Lebensmitteln. Wer den Geschmack als gewöhnungsbedürftig empfindet, sollte das Gemüse zunächst mit anderem mediterranen Gemüse wie z. B. Tomaten, Paprika oder Oliven kombinieren. Gewürzt wird mit Safran, Rosmarin, Curry und Chili. Selbst zu Obstsalaten und in Smoothies passt der Fenchel.

