

Ofennudeln mit Hähnchenbrust

Zutaten (für 2 Personen):

1 Zwiebel in Würfel geschnitten
3 Zehen Knoblauch in kleine Würfel geschnitten
1-2 TL frischer Ingwer in kleine Würfel geschnitten
1 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark scharf
1 Dose geschälte Tomaten (San Marzano)
200 ml Gemüsebrühe
1 rote Paprika in mittelgroße Würfel geschnitten
1 Knolle Fenchel in mittelgroße Würfel geschnitten
1 Karotte in kleine Würfel geschnitten
3-4 EL Sahne
100 g rohe Nudeln
250-300 g Hähnchenbrustfilet
200 g mittelalter Gouda fein gerieben
Birdeye-Chili gemahlen
Thymian
Universalwürzer rot (Gewürzmischung bestehend aus: Paprika, Zwiebeln, Knoblauch, Liebstöckel, Koriander, Curcuma, Meersalz, Bockshornklee, Pfeffer, Oregano, Basilikum, Cumin, Fenchel, Chilipulver)
Pfeffer
Salz

Zubereitung:

Zwiebeln mit Knoblauch und Ingwer im Olivenöl andünsten. Das Gemüse hinzufügen und 2-3 Minuten schmoren. Das Gemüse etwas zum Rand des Topfes schieben und das Tomatenmark auf den nun freien Topfboden geben und kurz mit anbraten, anschließend mit dem Gemüse vermischen. Gemüsebrühe und die etwas zerkleinerten Tomaten hinzufügen. Aufkochen und herzhaft würzen mit Chili, Thymian, Universalwürzer rot. Zum Abschluß die Sahne hinzufügen. Die Sauce soll relativ flüssig sein, da ja die Nudeln darin garen sollen.

Mit Pfeffer und eventuell Salz abschmecken, dabei bedenken, daß die rohen Nudeln viel Würze aus der Sauce aufsaugen.

Die rohen Nudeln in eine gefettete Auflaufform füllen. Die Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden, nach Geschmack würzen und mit den Nudeln in der Form etwas verrühren.

Nun die Sauce einfüllen und alles mit einem Löffel so vermischen, daß die Nudeln gut von der Sauce umschlossen werden.

Den Käse reiben und die Masse damit bedecken.

Den Auflauf im vorgeheizten Backofen (unterste Schiene) bei 180 Grad (O-/U-Hitze) ca. 30-35 Minuten garen.

.