

Italienischer Nudeltopf

Zutaten für 4 Personen

- 300 g Hühnerbrustfilet
- 1 Zwiebel
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 500 g passierte Tomaten
- 300 g weiße Bohnen (Konserven)
- 2 TL Öl zum Braten
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 TL Thymian
- 2 TL italienische Kräuter gehackt TK
- 1 TL Fenchelsamen
- 200 g Nudeln
- Pfeffer, Salz, Oregano



Zubereitung

Zwiebel schälen und fein hacken. Die Zucchini und die Aubergine waschen und in kleine Würfel schneiden. Das Fleisch waschen, abtupfen und in Würfel schneiden. Mit Pfeffer, Salz, Thymian und einer Prise Fenchelsamen würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten anbraten.

Die Zwiebel in etwas Öl in einem Topf anschwitzen. Das Restliche Gemüse zugeben und etwa 5 Minuten unter Rühren andünsten. Dann mit der Gemüsebrühe und passierten Tomaten ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Thymian, TK-Kräuter und Fenchelsamen abschmecken. Die Nudeln zugeben und auf kleiner Flamme 8 Minuten köcheln lassen. Das Fleisch, die Bohnen (ohne die Tunke) und eine Prise Oregano zugeben, kurz aufkochen und dann servieren.

Fenchelsamen ist vom Geschmack her sehr intensiv und sollte vorsichtig dosiert werden.

Guten Appetit