

Thunfisch-Paprika-Auflauf



Zutaten (4 Personen):

- 2 Dosen Thunfisch (im eigenen Saft)
- 2 Paprika (rot)
- 80 g Parmesan (gerieben)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Rapsöl
- Salz & Pfeffer
- 3 Eier
- 200 ml Milch
- 200 ml Sahne
- 30 g Mehl
- Butter (zum Ausfetten)
- ggf. Basilikum (zum Garnieren)
- ggf. Thymian (zum Garnieren)

Zubereitung:

Thunfisch abtropfen lassen, eine Auflaufform mit Butter ausfetten und den Backofen auf 180 Grad Celsius Umluft vorheizen. Unterdessen die Paprikaschoten waschen, putzen, von Stiel sowie Kerngehäuse befreien und in ca. 0,5 cm breite Streifen schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauchzehe hineinpressen, die Paprikastreifen hinzugeben und beides andünsten.

Eier, Milch und Sahne zu einem Guss verquirlen, mit Salz sowie Pfeffer würzen und die Hälfte (40 g) des Parmesans unterrühren. Die gedünsteten Paprikastreifen mit dem abgetropften Thunfisch sowie dem Guss in einer Schüssel vermengen, mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Masse in die gefettete Auflaufform füllen und mit dem restlichen Parmesan bestreuen.

Den Auflauf für ca. 60 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben, bis er eine schön goldene Kruste bekommen hat. Danach herausnehmen, leicht abkühlen lassen und mit Basilikum sowie Thymian garniert servieren.

Tipp:

Dazu schmeckt ein frischer Blattsalat sehr gut.

Nährwertangaben: 621 kcal p.P., 16 g KH p.P.