



2A Fish

Gefüllte Aubergine mit Thunfisch



Zubereitungszeit
50 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Aubergine der Länge nach halbieren und mit einem Löffel den Kern mit Kernen herauschaben. Den Thunfisch abgießen. Paprika, Zwiebel, Knoblauch, Italienische Kräuter und Thunfisch in einer Schüssel vermengen und 1 EL Öl daruntermischen. Die Auberginehälften damit füllen. Die Schüssel mit Alufolie abdecken und ca. 40 Minuten im Ofen backen.

Zutaten

- ☐ 1 Aubergine
- ☐ 160 g Thunfisch aus der Dose in Wasser
- ☐ ½ rote Paprika, fein geschnitten
- ☐ ½ Zwiebel, gewürfelt
- ☐ 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
- ☐ 2 EL Italienische Kräuter
- ☐ 1 EL Olivenöl

Nährwerte pro Person

Energie	318 kcal
Kohlenhydrate	11 g
Fett	40 g
Eiweiß	13 g