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 herausschaben. Den Thunfisch abgießen. Paprika, Zwiebel, Knoblauch, Italienische Kräuter und Thunfisch in einer Schüssel vermengen und 1 EL Öl darunterrühren. 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**