



Thunfisch Lasagne

Zutaten:

1 Dose Thunfisch
150g geriebener Käse
Tomatenmark
Tomaten
Butter
Zucchini
Zwiebel
Knoblauch
Sauerrahm
Petersilie
Chili, Salz & Pfeffer
Backofen: Umluft 190°C-10 Minuten



Zubereitung:

Die Zucchini waschen, in Scheiben schneiden, salzen und in Mehl wenden. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Zucchinischeiben in der Pfanne von beiden Seiten gut anbraten. Thunfisch in eine Schüssel geben. Tomaten waschen, vierteln, das Innere der Tomate rausschneiden, das Fruchtfleisch würfeln und zum Thunfisch geben. Zwiebel schälen und die Hälfte der Zwiebel fein würfeln und ebenfalls in die Schüssel geben. Einen Eßlöffel Tomatenmark zur Thunfisch-Mischung geben. Die Petersilie klein hacken, Knoblauchzehen schälen und ebenfalls klein hacken. Zwiebelwürfel und Knoblauch zur Thunfisch-Mischung geben. Alles salzen, pfeffern und mit dem Sauerrahm gut verrühren. Bei Bedarf noch etwas Öl zur Thunfisch-Mischung geben. In kleinen Auflaufformen Zucchinischeiben schichten. Thunfisch-Mischung drüber schichten. Als nächste Schicht den Käse über der Thunfisch-Mischung verteilen und in der gleichen Reihenfolge wieder Zucchinischeiben, Thunfischmischung und Käse in den Gläsern schichten. Die fertigen Gläser im Ofen mit Umluft bei 190°C für ca. 10 Minuten überbacken. Fertig. Mit Kräutern dekorieren, Servieren, Genießen! Viel Spaß beim Nachkochen!



FRANKEN
FERNSEHEN