Aubergine mit Thunfisch-Avocado-Rillette



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zitronen	1 St.
Auberginen	1 St.
Öl	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Thunfisch in Öl	170 g
Avocado	1 St.
Frischkäse, natur	50 g
Basilikum, frisch	20 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Sieb

1. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Aubergine waschen, Enden entfernen und in ca. 16 Scheiben schneiden.

2. In einer Pfanne 3 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Auberginen darin portionsweise ca. 3–4 Min. rundherum goldbraun anbraten. Mit Salz, Pfeffer und wenig Zitronensaft würzen. Auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

3. Thunfisch in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Avocado halbieren, Kern entfernen und mithilfe eines Löffels das Fruchtfleisch herauslösen. In einer Schüssel Avocado mit 1–2 TL Zitronensaft zerdrücken und Thunfisch und Frischkäse zufügen. Würzig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum waschen, trocken schütteln, fein hacken und unterrühren. Creme auf den Auberginenscheiben anrichten.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	270 kcal
Kohlenhydrate	13 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	19 g