



Aubergine mit Thunfisch- Avocado-Rillette



Dauer
30 min.

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

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

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.

Thunfisch in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Avocado halbieren, Kern entfernen mit Hilfe 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	250 kcal		
Kohlenhydrate	9 g	Ballaststoff	4 g
Eiweiß	15 g	Fette	18 g