

Aubergine mit Thunfisch-Avocado-Rillette

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit 30min

20 g





Zutaten

Basilikum, frisch

für 4 Portionen	
Zitronen	1 St.
Auberginen	1 St.
ÖI	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Thunfisch in Öl	170 g
Avocado	1 St.
Frischkäse, natur	50 g

Zubereitung



- 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