

## Thunfisch-Feta-Auflauf mit Spinat

Zeit gesamt 35min



Zubereitungszeit 35min





## Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Thunfisch in Öl	300 g
Kritharaki Nudeln	400 g
Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	1 EL
Oregano, getrocknet	0.5 EL
Schlagsahne	200 g
Babyspinat	100 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Feta	200 g
Dill, frisch	10 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, große Auflaufform, Sieb, Salatschleuder

- 1. In einem Topf ca. 4 I Salzwasser zugedeckt aufkochen. Thunfisch in ein Sieb abgießen und zum Temperieren auf einem Teller beiseitestellen. Kritharaki im kochenden Salzwasser ca. 8 Min. al dente garen und anschließend in ein Sieb abgießen.
- Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch halbieren, schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin ca.
  4 Min. farblos anschwitzen. Oregano zugeben, leicht salzen und mit Sahne ablöschen. Aufkochen und alles auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. sämig einköcheln.
- 3. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Spinat waschen und trocken schütteln.
- 4. In einer Auflaufform Kritharaki, Spinat, Thunfisch und Zwiebel-Sahne-Soße mischen und mit Salz, Pfeffer würzen. Feta mit den Händen grob zerbröseln, über dem Auflauf verteilen und diesen im oberen Drittel des Ofens ca. 8–10 Min. goldgelb überbacken.
- 5. Dill waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und grob hacken. Fertigen Thunfisch-Feta-Auflauf mit Spinat aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und mit Dill bestreut servieren.

**Guten Appetit!** 

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	750 kcal
Kohlenhydrate	88 g
Eiweiß	44 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	25 g