



Thunfischauflauf mit Nachokruste

Zeit gesamt
40minZubereitungszeit
20minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|-------|
| Kidneybohnen | 255 g |
| Thunfisch im eigenen Saft | 250 g |
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Zucchini | 1 St. |
| Öl | 2 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Paprika, edelsüß | |
| Zucker | |
| Tomaten, gehackt | 400 g |
| Petersilie, frisch | 20 g |
| Nachos | 100 g |
| Gouda, gerieben | 150 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Auflaufform, Sieb

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Kidneybohnen und Thunfisch in ein Sieb abgießen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Zucchini waschen, Enden entfernen und grob würfeln.
2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebel mit Zucchini ca. 3 Min. anbraten. Kidneybohnen und Thunfisch zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker würzen. Alles mit Tomaten auffüllen und ca. 5 Min. köcheln.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Nachos in einen Gefrierbeutel geben, verschließen und mithilfe eines Topfes oder eines Nudelholzes leicht zerbröseln.
4. Petersilie in den Topf geben und Thunfisch-Sauce abschmecken. In eine Auflaufform gießen, mit Nachos und Käse bestreuen und im Ofen ca. 20 Min. goldbraun überbacken. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 449 kcal |
| Kohlenhydrate | 42 g |
| Eiweiß | 31 g |
| Ballaststoffe | 8 g |
| Fette | 20 g |