



Thunfisch-Feta-Auflauf mit Spinat

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



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	
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 l 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.
2. 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. 3–4 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