



Thunfischauflauf mit Nachokruste



Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
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	
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