



Teigmuscheln mit Thunfisch-Gemüsefüllung

Zutaten (für vier Personen)

220 g Muschelnudeln
2 Dosen Thunfisch in Wasser eingelegt (à 140 g)
125 ml Schmand
je 40 g angeschwitzte Würfel von gelber und roter Paprika, Zwiebel, Fenchel und Zucchini
1 EL gehackte Dillspitzen

300 ml Tomatensaft
100 ml Sahne
2 EL Basilikum in Streifen
2 EL Parmesan gerieben
2 Tomaten in Würfel
1 EL Olivenöl
1 Frühlingszwiebel
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Thunfisch in einer Schüssel etwas zerreißen, mit angeschwitzten Gemüsewürfeln, Dillspitzen und Schmand gut vermengen. Muschelnudeln in sprudelndem Salzwasser auf den Biss kochen.

Tomatensaft erhitzen, mit Sahne auffüllen, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform schütten. Basilikumstreifen darüber streuen. Muschelnudeln gut abtropfen lassen und mit Thunfischmasse füllen. In die Auflaufform setzen, mit Olivenöl beträufeln, mit Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad circa 25 Minuten im Ofen garen. Röllchen von Frühlingszwiebeln in heißem Olivenöl angehen lassen, Tomatenwürfel zugeben und mit anschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen, über den fertigen Auflauf verteilen und in der Form servieren.

Nährwerte pro Portion

587 kcal - 33 g Fett - 27 g Eiweiß - 48 g Kohlenhydrate - 4 BE
Dieses Gericht ist pescetarisch.