

Thunfischauflauf



Zutaten (4 Personen):

180 g Thunfisch in Öl aus der Dose

250 g Penne (Hohlnudeln)

400 g geschälte Tomaten aus der Dose

1 Essl. Tomatenmark

150 g geriebener Emmentaler

1 Pkg. Mozzarella

180 g geriebener Parmesan

2 Knoblauchzehen

Olivenöl

Salz

Pfeffer

Chillipulver

Zubereitung:

Die Nudeln kochen, den geschälten Knoblauch klein schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Das Tomatenmark kurz mitrösten und mit den zerkleinerten Dosentomaten samt Saft aufgießen. Mit dem Salz, dem Chillipulver und dem Pfeffer würzen, den abgetropften Thunfisch dazugeben und die Sauce kurz köcheln lassen. Die gekochten Nudeln in eine Auflaufform verteilen und mit der Sauce, dem geriebenen Emmentaler und dem zerkleinerten Mozzarella vermischen. Zuletzt den Auflauf mit dem geriebenen Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180°Grad, Ober- und Unterhitze ca 25 Minuten überbacken.

Beilage: Blattsalat

Tipp: Den Knoblauch nur kurz anbraten, sonst wird er bitter.