



Thunfischauflauf

Für 2 Portionen

125 g Vollkornreis (Rohgewicht)
1 Paprikaschote
250 g Brokkoli

1 Zwiebel
1 EL Olivenöl
160 g Thunfisch in Olivenöl

½ TL Paprikapulver
½ TL Purple Curry
250 g Speisequark (Magerstufe)
1 Ei
½ Glas Kapern (25g)
Salz
Pfeffer

1/2 Bund Petersilie

Den Reis mit der 2,5-fachen Menge Wasser (ca. 310 ml) kochen. Die Paprika waschen, Scheidewände entfernen und in feine Würfel schneiden. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen und ebenfalls waschen. Die Zwiebel schälen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Paprikawürfel mit dem Brokkoli andünsten.

Dann Paprikapulver, Pfeffer und Salz hinzufügen. Den Thunfisch samt des Einweichöls hinzufügen und gut vermengen. Dann den gekochten Reis hinzufügen. In eine feuerfeste Form füllen. Quark mit Ei, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Die Kapern abgießen und feinhacken und zum Quark geben. Den Auflauf mit der Quarkmasse bestreichen und im Ofen bei 180°C 15 Minuten überbacken. Petersilie waschen, trockenschleudern und hacken. Den gebackenen Auflauf damit bestreuen.

Information: Der Auflauf bräunt nicht stark an der Oberfläche.