



## Thunfisch-Lasagne

### Zutaten

- 80 g eingelegte Tomaten, abgetropft
- 20 g Kapern getrocknet
- 50 g schwarze Oliven, nicht abgetropft
- 370 g Thunfisch aus der Dose, nicht abgetropft
- 1 Beutel Maggi Fix für Lasagne
- 400 g Trinkwasser
- 100 g Lasagneblätter
- 100 g Mozzarella
- 20 g Sonnenblumenöl

### Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (Umluft 170°C) vorheizen.
2. Tomaten in Öl abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Kapern und Oliven grob hacken. Thunfisch in einem Sieb abtropfen lassen und mit einer Gabel zerpfücken.
3. In einer Pfanne Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Zutaten darin anbraten. Wasser zugießen, Maggi Fix für Lasagne einrühren, zum Kochen bringen und bei geringer Wärmezufuhr ca. 5 Min. kochen lassen.
4. Lasagne in einer Auflaufform (20x15cm) abwechselnd mit der Sauce einschichten. Mit Sauce beginnen und abschließen. Mozzarella darüber streuen und ca. 30 Min. backen.

### Nährwerte

Kohlenhydrate	39,05 g
Energie	605,28 kcal
Fett	34,85 g
Eiweiß	33,2 g

46 Minuten

3 Portionen