

## **Thunfisch-Nudel-Auflauf (4 Personen)**

### **Zutaten:**

500 g Nudeln (Rigatoni) (ich hab Spiralnudeln genommen)  
250 g Thunfisch in Wasser eingelegt  
1 Dose Mais  
3 Zwiebeln  
½ Bund Schnittlauch  
250 g Frischkäse, kalorienarm  
1 Becher Joghurt (Magermilch-Joghurt)  
100 g Parmesan, gerieben (ich hab Gauda light genommen)  
1 kl. Glas Kapern (hab ich weggelassen)  
Cocktailtomaten nach Belieben  
Salz und Pfeffer  
1 Ei  
evtl. Knoblauch  
Butter, zum Einfetten

### **Zubereitung:**

Die Nudeln 5 Minuten sehr bissig kochen, in der Zwischenzeit Mais, Thunfisch abtropfen, die Zwiebeln schneiden und beiseite stellen.

Nun die Soße:

Joghurt, Frischkäse, Schnittlauch, Pfeffer und Salz verrühren (wer mag kann auch noch ein Schuss Zitrone hinzugeben). Wenn die Creme zu fest wird, bisschen mit Milch verdünnen. Mais, Thunfisch, die Hälfte der Zwiebeln und evtl. Tomaten unterheben.

Die Auflaufform mit Butter einfetten und die Nudeln darin verteilen. Dann die Creme drüberstreichen. Die andere Hälfte der Zwiebeln ebenfalls darüber streuen... Zum Schluss den Käse drüber.

Damit ab in den Ofen: ca. 30 Minuten bei 200 Grad, bis der Käse seine gewünschte Farbe hat und dann ist es fertig ;-)

Schmeckt lecker und ist kalorienarm...

Man kann die Creme mit mehr Gemüse verfeinern, sollte dann aber die Creme wieder etwas verdünnen.