



### Thunfisch - Paprika - Brot

200 g Thunfisch / Dose (= Abtropfgewicht)	50 g grüne Paprika
150 g Dinkelvollkornmehl	50 g rote Paprika
1 Bd. Basilikum (gehackt)	100 ml Olivenöl
2 Paradeiser (entkernt)	½ Pkg. Weinstein Backpulver
Salz, Pfeffer	100 g Bergkäse
125 ml Halbfettmilch	3 Eier

- Backrohr auf 180° vorheizen
  - Paprika und Paradeiser in kleine Würfel schneiden, mit etwas Olivenöl in der Pfanne ca. 10 Minuten bei geringer Hitze braten und danach vom Herd nehmen
  - Thunfisch, Salz, Pfeffer und Basilikum unterrühren
  - In einer Schüssel Mehl und Backpulver mischen und die Eier dazu geben. Mit einem Schneebesen kräftig verquirlen
  - Nach und nach das Öl, gewärmte Milch und geriebenen Käse einrühren
  - Thunfisch - Gemüsemischung dazu geben
  - Den Teig in eine Tortenform (23 cm) oder Kastenform geben und ca. 45 Minuten backen
- Variante 1: Schmeckt auch mit frischem Thunfisch ausgezeichnet: in Rapsöl, ev. mit etwas Knoblauch kurz anrösten und danach lt. Rezept verarbeiten.
- Variante 2: Räucherlachs - Lauch - Brot:  
150 g Lachs, ½ Stange Lauch