

JANSSONS FRESTELSE

Zutaten
(für 4 Portionen)
8 große Kartoffeln, etwa 900 g
2 Zwiebeln
125 g Sardellenfilets, mariniert
150 ml Sahne
50 ml Milch
2 EL Semmelbrösel
Salz, Pfeffer
2 EL Albaöl

Zubereitung
Kartoffeln und Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte der Kartoffelscheiben in eine Auflaufform geben und mit Zwiebelscheiben belegen. Die abgetropften Sardellenfilets auflegen. Marinade aufbewahren. Den Rest der Kartoffeln auf die Fischfilets geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sardellenmarinade mit der Sahne und der Milch verrühren, mit etwas Salz würzen und über den Kartoffeln verteilen.
Mit den Semmelbröseln bestreuen und mit Albaöl beträufeln.
Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 50 Minuten auf der mittleren Schiene bei 180 °C Ober- und Unterhitze.
Mit Schnittlauch oder Lauchzwiebeln garnieren und heiß servieren.

Tipp
Statt Sardellen eignen sich auch Anchovis oder Sardinen.

Nährwertinformation für eine Portion:
402 kcal | 21 g Fett | 12 g Eiweiß | 41 g Kohlenhydrate | 36 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst

Albaöl®