

# Rezeptideen mit Albaöl



## 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

### Nährwertinformation

1 Portion enthält:

402 Kalorien  
21 g Fett  
12 g Eiweiß  
41 g Kohlenhydrate (≈ 3,5 BE)  
36 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst

### 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: 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.



\* Jansson ist ein häufig vorkommender Familienname in Schweden, „frestelse“ das schwedische Wort für „Verführung“. Mit anderen Worten: Viele heißen in Schweden Jansson und für viele ist dieser Kartoffel-Sardellen-Auflauf eine echte Verführung.

## Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: [www.albaeol.de](http://www.albaeol.de)