



Schwedischer Kartoffelauflauf

Zeit gesamt
🕒 1h 15min

Zubereitungszeit
👉 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Butter	4 EL
Sardinen	80 g
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Pfeffer, schwarz	
Salz	
Schlagsahne	200 g
Paniermehl	3 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Pfanne, große Auflaufform, grobe Reibe

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Zwiebeln halbieren, schälen und fein hacken. In einer Pfanne 1 EL Butter auf mittlerer Stufe schmelzen und Zwiebeln darin ca. 2 Min. dünsten.
2. Sardinen abtropfen lassen, Sud auffangen. Fische klein schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln.
3. 1/3 der Kartoffeln in eine gefettete Auflaufform geben, mit 2–3 EL Sardinensud beträufeln, pfeffern und leicht salzen. Die Hälfte der Sardinen und Zwiebeln darauf verteilen, Vorgang wiederholen, dann mit übrigen Kartoffeln abschließen.
4. 150 g Sahne darübergießen, mit Paniermehl bestreuen, übrige Butter in Flöckchen daraufsetzen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Min. backen. Restliche Sahne darübergießen und weitere 25–30 Min. knusprig backen.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu schmeckt ein [Gurkensalat mit Essig-Öl-Dressing](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	482 kcal
Kohlenhydrate	51 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	17 g