NESTWÄRME REZEPT

AUS DER KÜCHE VON

Falk Elsner

Janssons Frestelse

REZEPTNAME

einfach

AUFWAND

EINFACH BIS RAFFINIERT

30 min

ZUBEREITUNGSZEIT

30 min

FERTIG IN

2-3

PORTIONEN

Kartoffelreibe
Brettchen und Messer
Schüssel
Auflaufform

UTENSILIEN

MEIN GUTES-NESTWÄRME-GERICHT

MEIN NESTWARMER MOMENT

Janssons Frestelse ist ein klassisches Gericht, das Teil des traditionellen schwedischen Weihnachtsbüffets "Julbord" ist.

Persönlich habe ich es zum ersten Mal zu Ostern bei Verwandten meiner schwedischen Gastfamilie probiert und bin ihm sofort verfallen. Es ist ein einfach zubereiteter Fischauflauf, der durch seine besondere Gewürznote besticht.

ZUTATEN

3-4 große festkochende Kartoffeln
1 Büchse Anchovis (Appetitsild von Lysell)
1 große Zwiebel
100ml süße Sahne
Salz und Pfeffer
2 EL Semmelbrösel
Butterflocken

ZUBEREITUNG

Zuerst die Kartoffeln grob reiben. Anschließend die Zwiebeln und die Anchovis kleinschneiden.

Kartoffeln und Zwiebeln mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen.

Die Kartoffel-Zwiebel-Mischung abwechselnd mit den Anchovis schichten. Zuoberst sollte eine Kartoffel-Zwiebel-Schicht abschließen.

Sahne über die Schichten gießen und Semmelbrösel darüber streuen. Abschließend noch einige Butterflöckchen darüber verteilen.

Bei 200°C (Ober/Unterhitze) im vorgeheizten Backofen 30min backen.

P.S. Den besonderen Geschmack geben diesem Rezept die in weihnachtlichen Gewürzen eingelegten Fischfilets. In Deutschland kann man sie in Feinkostgeschäften oder gut sortierten Supermärkten kaufen. Die Firma Lysell bietet die Filets unter dem Namen "Appetitsild" an.

EXPERTENTIPP

von unserem nestwärme Ernährungsberater Stefan

Das muss ich nachmachen :-) Verwendet nur vielleicht Vollkornsemmelbrösel und anstatt Sahne besser Frischkäse. Geschmackseinbuße: Nullkommagarnixnicht :-)

* Kann aufgrund von Markennennung unbeauftragte Werbung enthalten. Der nestwärme e.V. übernimmt keine Haftung für unlizenzierte Bilder.