

# MARLEY SPOON



## „Janssons Versuchung“

mit Anchovis und knusprigen Vollkorncroûtons



ca. 45min



2 Portionen

Einer Überlieferung zufolge geht der Name dieses schwedischen Festtagsklassikers auf den gleichnamigen Film aus dem Jahre 1928 zurück, der so beliebt war, dass eine junge Köchin ein Gericht danach benannte. Der sahnige Kartoffelaufbau mit Sardellen und buttrigen Dill-Croûtons wird besonders gerne zu Weihnachten gegessen - meist in Begleitung von reichlich Schnaps ... Aber auch ohne Alkohol ist dieser Auflauf ein echter Hit!

## Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Vollkornbaguettebrötchen<sup>2,5</sup>
- 1 Dose MSC-Sardellen in Öl<sup>1</sup>
- 200ml Kochsahne<sup>3</sup>
- 10g Dill
- 50g gemischter Salat

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter<sup>3</sup>
- 2TL Senf<sup>4</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Fisch (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4), Sesamsamen (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 1003kcal, Fett 54.1g, Kohlenhydrate 99.3g, Eiweiß 21.9g



### 1. Zwiebeln schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden.



### 2. Zutaten vorbereiten

Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Das **Brötchen** in ca. 1cm große Stücke schneiden. Die **Sardellenfilets** abgießen, dabei das **Öl** auffangen.



### 3. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit dem **Sardellenöl** bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Die Hitze reduzieren, den **Knoblauch** dazugeben und bei mittlerer Hitze 1-2Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, aus der Pfanne nehmen und mit den **Sardellen** vermengen. Die Pfanne nicht auswaschen.



### 4. Auflauf schichten

Eine mittelgroße Auflaufform mit ½EL Butter fetten. Die **Kartoffelscheiben** abwechselnd mit der **Sardellenmischung** dachziegelartig einschichten und leicht andrücken. Die **Sahne** mit 50ml Wasser verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und gleichmäßig über den **Auflauf** gießen. Im Ofen in ca. 30Min. goldgelb backen.



### 5. Dill schneiden

Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden. 2TL Senf mit je 1EL Olivenöl, Essig und Wasser (oder Fruchtsaft nach Geschmack) sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren.



### 6. Croûtons zubereiten

In der Pfanne 1½EL Butter schmelzen lassen. Die **Brötchenwürfel** darin bei mittlerer Hitze 4-5Min. knusprig anrösten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Dill** untermengen und die **Croûtons** auf dem fertigen Auflauf verteilen. Den **Salat** mit dem **Dressing** vermengen und zum **Kartoffelaufbau** servieren.