

Seemannsschmauß

Für 4 Personen

Zutaten:

- ✓ 1Kg festkochende Kartoffeln
- ✓ 1 Zwiebel oder etwas Zwiebelpulver
- ✓ 5 Matjesfilets
- ✓ 1 Bund Dill, oder Tk Dill oder getrocknet
- ✓ 1 Becher Sahne

Zubereitung:

- ✓ Die Kartoffeln mit Schale gar kochen.
- ✓ Danach pellen und abkühlen lassen
- ✓ Die abgekühlten Kartoffeln in Würfel oder Scheiben schneiden und in eine Auflaufform geben
- ✓ Zwiebeln fein würfeln und zu den Kartoffeln geben
- ✓ Den Matjes in feine Streifen oder Würfel schneiden und ebenfalls in die Auflaufform geben
- ✓ Dill und Sahne zufügen, alles gut vermengen
- ✓ In den kalten Backofen schieben und bei 175° Umluft 45 Minuten backen
- ✓ Zwischendurch einmal umrühren

Tipp:



- ✓ Es können auch gut Reste an gekochten Kartoffeln verwendet werden
- ✓ Die Hälfte an Sahne durch Milch ersetzen.

Nährwerte pro Portion:

Kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
	g	g	g	g

Cornelia Bartels
Diätassistentin
Ernährungsberaterin/DGE