

Rezept

## Kartoffel-Sardellen-Aufläufe

Ein Rezept von Kartoffel-Sardellen-Aufläufe, am 24.06.2026

### Zutaten

<b>800 g</b> vorwiegend festkochende Kartoffeln	<b>2 EL</b> Olivenöl
Salz	Pfeffer
<b>1 Stange</b> Lauch	<b>10</b> Sardellen in Öl
<b>200 g</b> Sahne	<b>2</b> Eier
Butter für die Förmchen	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Förmchen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

### Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelraspel darin bei mittlerer Hitze unter Rühren etwa 5 Min. vorgaren, mit Salz und Pfeffer würzen.

---

2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Förmchen gründlich mit weicher Butter ausstreichen.

---

3. Vom Lauch das Wurzelende und die welken grünen Teile abschneiden. Den Lauch der Länge nach aufschlitzen und gründlich kalt abbrausen, auch zwischen den Schichten. Den Lauch mittelgrob hacken. Die Sardellen abtropfen lassen und fein schneiden.

---

4. Die Kartoffeln mit Lauch und Sardellen verrühren und auf die Förmchen verteilen. Die Sahne mit den Eiern verquirlen, leicht salzen und pfeffern und darübergießen. Die Aufläufe im Ofen (Mitte) 30 - 35 Min. backen, bis sie gebräunt und die Kartoffeln weich sind. Kurz stehen lassen, dann servieren. Dazu schmeckt Salat.