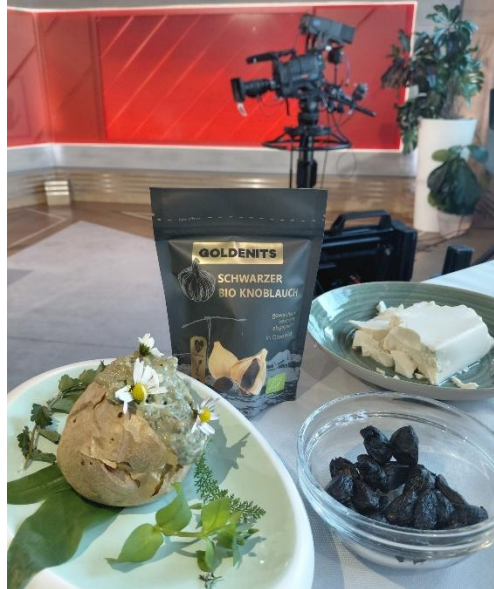


# Ofenkartoffeln mit Seidentofu-Bärlauch-Aufstrich und schwarzem Knoblauch (2 Personen)



## Zutaten

### Ofenkartoffeln

- 4 mittelgroße mehlig- oder vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL grobes Meersalz
- etwas schwarzer Pfeffer
- optional: 1 TL Rosmarin oder Thymian

### Seidentofu-Bärlauch-Aufstrich

- 200 g Seidentofu
- 30 g frischer Bärlauch
- 6 Zehen schwarzer fermentierter Knoblauch
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- optional: 1 TL Hefeflocken oder etwas Dijon-Senf für mehr Würze

### Zum Garnieren

- etwas frischer Bärlauch
- ein paar Tropfen gutes Olivenöl

## Zubereitung

### 1. Ofenkartoffeln

1. Backofen auf 200 °C Ober/Unterhitze vorheizen.
2. Kartoffeln gründlich waschen und trocken reiben.
3. Mit einer Gabel mehrmals einstechen.
4. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kräutern einreiben.
5. Auf ein Backblech legen und 45–60 Minuten backen, bis sie weich sind.

### 2. Bärlauch-Tofu-Aufstrich

1. Bärlauch grob schneiden.
2. Seidentofu, Bärlauch, schwarzen Knoblauch, Zitronensaft und Olivenöl in einen Mixer geben.
3. Fein pürieren.
4. Mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Konsistenz: cremig wie Frischkäse.

### 3. Anrichten

1. Ofenkartoffeln längs aufschneiden.
2. Innen leicht auflockern.
3. Großzügig mit Bärlauch-Tofu-Creme füllen.
4. Mit frischen Kräutern, Pfeffer und Olivenöl garnieren.

#### 💡 Küchentipp (gastronomisch interessant):

Schwarzer fermentierter Knoblauch bringt Noten von Balsamico, Lakritze und Pflaume. Dadurch wirkt der vegane Aufstrich deutlich komplexer als ein klassischer Bärlauch-Topfen.

Rezept von:

Robert Letz, Haubenkoch, Organisator, Netzwerker, Sommelier und Unterhalter mit einem tiefen Wissen für Lebensmittel