

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Foto: Unsplash Beispielfoto



## **Ofenkartoffeln mit Seidentofu, Bärlauch und Schwarzen Knoblauch**

### **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:**

## Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

### 1. Ofenkartoffeln

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

### 2. Bärlauch-Tofu-Aufstrich

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

Konsistenz: cremig wie Frischkäse.

### 3. Anrichten

Ofenkartoffeln längs aufschneiden.  
Innen leicht auflockern.  
Großzügig mit Bärlauch-Tofu-Creme füllen.  
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.