



🔍 Search...

Black Garlic Tofu

Das leckerste Black Garlic Tofu Rezept

Einfach köstlich ist der Black Garlic Tofu? Noch nie etwas davon gehört? Dann wird es Zeit für eine kreative Küche mit dem bekömmlichen, gesunden und wohlschmeckenden Black Garlic Tofu.

Black Garlic schmeckt süßlich und erinnert an Balsamico-Essig oder Datteln. Die Konsistenz ist etwas klebrig.

Der klare Vorteil liegt neben dem Geschmack, dass es keinen Mundgeruch mehr geben kann.

Im Vergleich zum herkömmlich weißen Knoblauch kommt es bei dem fermentierten schwarzen Knoblauch zu keinem unangenehmen Mundgeruch am Folgetag.

Es kann so viel schwarzen Knoblauch gegessen werden, wie man möchte. Einfach nur herrlich!



Wie wird der schwarze Knoblauch hergestellt?

Tofu und der Black Garlic lieben sich. Durch die Fermentation unter sehr feuchten Bedingungen wird der Knoblauch oxidiert und schwarz.

Der Geschmack verändert sich und aus dem herzhaften Knoblauch entsteht ein süßlicher trotzdem ursprünglicher Knoblauchgeschmack. Ein weiterer Vorteil beim Black Garlic ist, dass doppelt so viele Antioxidanten entstehen. Ein Grund mehr, den schwarzen Knoblauch so viel wie möglich in der Küche zu verwenden.

Freunde der veganen sowie vegetarischen Küche werden den noch nicht so bekannten schwarzen Knoblauch lieben.

Zumal die Black Garlic Tofu Rezepte einfach nur lecker und der veganen sowie vegetarischen Küchen neuen Schwung verleihen.

Was ist Black Garlic und woher kommt er?

Mit dem Black Garlic Rezept lässt sich auf einfache Art und weiße die perfekte Glasur für den Tofu zaubern. Empfehlenswert ist den knusprigen Tofu zu verwenden.

Ein wichtiger Tipp vorneweg. Falls die schwarzen Knoblauchzehen zu klebrig sind, um sie entspannt glatt zu rühren, dann sollten die Zehen für zehn Minuten in kochend heißem Wasser eingeweicht werden.

Vergleichbar ist die Vorgehensweise mit getrockneten Pilzen oder Tomaten.

Das Black Garlic Tofu Rezept bedarf lediglich einer Zubereitungszeit von 20 Minuten für 4 Personen.

Es wird ein Block sehr festem Tofu benötigt. Im Idealfall kann ein Bio-Tofu verwendet werden.

Eingekauft werden sollte ein schwarzer Knoblauch. Davon werden 6 Zehen benötigt. Des Weiteren werden 6 Esslöffel Avocadoöl, ein Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft, ein Esslöffel Kokösfett zum Anbraten und zwei Esslöffel Tamari.

Tamari besteht aus Sojabohnen, Salz, Wasser sowie Gärungsmitteln und ist beliebt zum Marinieren oder als Beigabe für Suppen, Dips oder Salatsaucen.

Wer möchte, kann drei frische Frühlingszwiebeln oder glatten Schnittlauch in dünne Scheiben schneiden und zum Garnieren verwenden.

Was ist Black Garlic und woher kommt er?

Der Tofu wird für das Black Garlic Tofu Rezept mit einem Geschirrtuch leicht ausgedrückt. So kann das überschüssige Wasser entfernt werden.

Der Tofu wird nun in kleine Würfel geschnitten und nochmals sorgfältig abgetupft.

Diese Würfel sollten nicht zu klein sein und dürfen der Größe eines durchschnittlichen Spielwürfels entsprechen.

Die schwarzen Knoblauchzehen, das Tamari, Avocadoöl sowie Agarvendicksaft oder Ahornsirup werden in einem Gefäß zusammengemischt und mit einem Pürierstab so lange bearbeitet, bis die Zutaten sich sehr gut miteinander verbunden haben. Die fertige Marinade kann zur Seite gestellt werden.

Das Kokosfett wird in einer Pfanne erhitzt. Auf mittlerer Hitze werden anschließend die Tofuwürfel unter mehrfachem Wenden knusprig angebraten. Sobald die Würfel knusprig sind und eine goldene Farbe erhalten haben, sollten die Würfel aus der Pfanne genommen werden. Die fertigen Tofuwürfel werden jetzt zur Seite gestellt.

Vorsichtig wird die Marinade anschließend in die Pfanne gegossen. Jetzt wird die Masse vorsichtig in der Pfanne solange gerührt, bis die Masse dunkler wird.

Dieser Vorgang benötigt ungefähr eine Minute.

Die Wirkung von schwarzem Knoblauch

Die fertigen Tofuwürfel werden in die Pfanne zurückgegeben und mit der schwarzen Knoblauchmasse vermischt. Anschließend können die Tofuwürfel wieder aus der Pfanne gut glasiert gehoben werden.

Die Würfel können sofort auf dem Teller verteilt werden. Auf Wunsch werden die Black Garlic Würfel mit dem geschnittenen Schnittlauch oder den Frühlingszwiebeln garniert.

Alternativ können die Tofuwürfel im Backofen bis 180 Grad für 15 Minuten gebacken werden. Die Tofuwürfel werden mit Kokosfett bestrichen und in den Backofen geschoben. Jetzt werden die gebackenen Würfel in die Pfanne zum Glacieren gehoben.

Du kannst diesen Artikel zum Thema Black Garlic Tofu auch direkt als PDF herunterladen, klicke hier:

INSANELY GOOD SEARED TOFU: with Black Garlic Sauce



00:00

00:00

Weitere interessante Links haben wir hier für Dich aufgelistet:

- Was ist Black Garlic? (<https://www.black-garlic.ch/was-ist-black-garlic/>)
- REWE (<https://shop.rewe.de/c/obst-gemuese-gemuese-zwiebeln-knoblauch/>)
- Migros (<https://migipedia.migros.ch/de/forum/schwarzer-knoblauch>)
- Rezepte mit schwarzem Knoblauch (<https://www.black-garlic.ch/schwarzer-knoblauch-rezepte/>)

Schwarzer Knoblauch Edeka ★★★★★

👤 admin(<https://www.black-garlic.ch/author/blckgrlc/>)

📅 Februar 11, 2022(<https://www.black-garlic.ch/2022/02/11/>)

🕒 1:06 pm

💬 No Comments(<https://www.black-garlic.ch/?p=5900#respond>)

Gefällt n

Schreibe einen Kommentar

Angemeldet als admin (<https://www.black-garlic.ch/wp-admin/profile.php>). Abmelden? (https://www.black-garlic.ch/wp-login.php?action=logout&redirect_to=https%3A%2F%2Fwww.black-garlic.ch%2F%3Fp%3D5900&_wpnonce=e5a7698178) Erforderliche Felder sind mit * markiert


Kommentar *


Kommentar abschicken

Teilen:

 Facebook

 Twitter

 WhatsApp

 Email

Weitere beliebte Artikel



(<https://www.black-garlic.ch/schwarzer-knoblauch-edeka/>)

Schwarzer Knoblauch Edeka 2022 (<https://www.black-garlic.ch/schwarzer-knoblauch-edeka/>)

Schwarzer Knoblauch Edeka Beim Schwarzer Knoblauch Edeka Wie wird der schwarze Knoblauch hergestellt? Bei entsprechen Was ist Black Garlic und woher kommt er? Der

mehr » (<https://www.black-garlic.ch/schwarzer-knoblauch-edeka/>)



(<https://www.black-garlic.ch/black-garlic-sous-vide/>)

Black Garlic Sous Vide (<https://www.black-garlic.ch/black-garlic-sous-vide/>)

Black Garlic Sous Vide 1. Mischen Sie in einer mittelgroßen Schüssel Hähnchen, schwarzen Knoblauch, Ingwer und Soja. Mit Salz würzen und Zutaten in das



mehr » (<https://www.black-garlic.ch/black-garlic-sous-vide/>)



(<https://www.black-garlic.ch/schwarzer-knoblauch-selber-machen/>)

Schwarzer Knoblauch selber machen ganz einfach 2022 (<https://www.black-garlic.ch/schwarzer-knoblauch-selber-machen/>)

Schwarzer Knoblauch – selber machen Schwarzer Knoblauch selber machen – Was kann der Black Garlic? Schwarzer Knoblauch, hauptsächlich unter dem Namen Black Garlic bekannt.

mehr » (<https://www.black-garlic.ch/schwarzer-knoblauch-selber-machen/>)



(<https://www.black-garlic.ch/schwarzer-knoblauch-kapseln-nehmen-und-wirkungen/>)

Interessante Schwarzer Knoblauch Kapseln Nebenwirkungen 22 (<https://www.black-garlic.ch/schwarzer-knoblauch-kapseln-nehmen-und-wirkungen/>)

interessante Schwarzer Knoblauch Kapseln Nebenwirkungen ZZ (https://www.black-garlic.ch/schwarzer-knoblauch-kapseln-nebenwirkungen/)

Nebenwirkungen von schwarzem Knoblauch Dieser Artikel befasst sich mit schwarzer Knoblauch Kapseln Nebenwirkungen. Schwarzer Knoblauch für Nahrungsergänzungsmittel entsteht durch Fermentierung von frisch geerntetem und

mehr » (https://www.black-garlic.ch/schwarzer-knoblauch-kapseln-nebenwirkungen/)



Black-Garlic.ch
 (https://www.black-garlic.ch/)
 kontakt@black-garlic.ch
 (mailto:kontakt@black-garlic.ch)

(https://www.black-garlic.ch/)

Informationen

- › Shop(https://www.black-garlic.ch/shop/)
- › Rezepte(https://www.black-garlic.ch/rezepte/)
- › Über (https://www.black-garlic.ch/ueber-uns-uns-informationen/)
- › Blog(https://www.black-garlic.ch/blog/)
- › Kontakt(https://www.black-garlic.ch/kontakt/)

© Black-Garlic.ch All rights reserved Impressum (https://www.black-garlic.ch/impressum/)

fG @ @ @
 ar li c c h - 1 0 9 5 3 5 0 9 4 5 3 7 2 0 8 .
 a n s t a r a m .c o m /b l o g
 k t @ r a m .c o m /b l o g
 c h) (https://www.black-garlic.ch/impressum/)
 (https://www.black-garlic.ch/)

