

Schnelles Ketchup – selbst gemacht

Zutaten für 1 Glas = 550 g

Für das Ketchup

- 200 g Tomatenmark (aus 100 % reifen Tomaten)
- 1 Zwiebel – schälen und fein würfeln

Weitere Zutaten und Gewürze

- 1 kleine Knoblauchzehe – schälen und reiben
- 200 ml Wasser
- 2 EL naturtrüber Apfelessig
- 1 TL Olivenöl
- ½ EL Yaconsirup
- ½ TL weiche Tamarindenpaste
- 1 Prise Nelkenpulver
- ½ TL Chiliflocken
- ½ TL Kristallsalz

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 35 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

Geben Sie alle Zutaten (ausser Olivenöl und Sirup) in einen mittelgrossen Kochtopf und bringen Sie die Masse unter Rühren zum Kochen. Schliessen Sie den Topf mit einem Deckel und lassen Sie den Ketchup bei niedriger Hitze und unter gelegentlichem Umrühren für ca. 20 Minuten leicht köcheln.

Die Masse in einen Mixer umfüllen und fein pürieren. Dann in eine Schüssel geben und 10 Minuten abkühlen lassen. Schliesslich mit Yaconsirup und Olivenöl geschmacklich abrunden.

Nach dem Erkalten können Sie das Ketchup in einem geschlossenen Glasgefäss im Kühlschrank ca. 3-5 Tage lagern. Gutes Gelingen und lassen Sie es sich schmecken!

Nährwerte pro Glas

Kalorien: 193 kcal, Kohlenhydrate: 9 g, Eiweiss: 1 g, Fett: 15 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/rezept-ketchup.html>