

Tomaten-Ketchup

Wenig Zucker und viel Geschmack - für Kinder der Hit.



30 Min

Aktive Zeit



75 Min

Gesamtzeit



Zutatenliste für 4 Personen

MENGENANGABEN:

- 2 EL Rapsöl
- 1 rote Zwiebel, fein gehackt Saison
- 1 Knoblauchzehe, gepresst Saison
- 1 cm Ingwer, fein gehackt
- 20g Zucker
- 500g Tomaten, in Stücken Saison
- 1 EL Tomatenpüree
- 0.5 dl Apfelessig
- 1 TL Salz
- 1 TL mildes Paprikapulver
- 1 Msp. Zimt
- 1 Msp. Nelkenpulver
- 1 TL helles Maizena express

WAS ES SONST NOCH BRAUCHT:

Ein verschliessbares Glas von ca. 3 dl Inhalt.

Und so wird's gemacht

1 von 1

ZUBEREITEN

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin andämpfen. Zucker dazugeben, leicht karamellisieren lassen. Tomaten und Tomatenpüree dazugeben, kräftig anbraten, mit Essig ablöschen. Die restlichen Zutaten bis und mit Nelkenpulver begeben, mischen.

Offen und unter gelegentlichem Rühren 25–30 Minuten köcheln, fein pürieren. Masse durch ein Sieb streichen, zurück in die Pfanne giessen, aufkochen. Maizena einrühren, Ketchup offen, bei kleiner Hitze 10–15 Minuten köcheln, bis es dickflüssig ist.