

Rezept

Grüner Tomatenketchup

Ein Rezept von Grüner Tomatenketchup, am 09.06.2026

Zutaten

3 mittelgroße Zwiebeln	3 Knoblauchzehen
1 Stück frischer Ingwer (ca. 5 cm)	1 rote Chilischote
2 grüne Paprikaschoten	1 Fenchelknolle
1 kg grüne Tomaten	je 5 Zweige Rosmarin und Thymian
3 EL Olivenöl	2 TL Steinpilzhefebrühe (Reformhaus)
80 g Zucker	125 ml Aceto balsamico
Salz	Pfeffer
½ TL Wasabipaste	grüne Lebensmittelfarbe (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Flaschen à 250 ml Inhalt | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und grob würfeln. Chili und Paprikaschoten, Fenchel und Tomaten waschen, putzen und grob würfeln. Kräuter waschen, Nadeln und Blättchen abzupfen. Öl erhitzen, das Gemüse darin ca. 5 Min. anbraten. Kräuter, 500 ml Wasser und Brühe dazugeben und zugedeckt ca. 45 Min. köcheln lassen.
2. Gemüsemasse pürieren, durch ein feines Sieb streichen. 100 ml Wasser erhitzen, Zucker darin schmelzen und hell karamellisieren lassen. Essig dazugießen. Gemüsepüree dazugeben und offen ca. 15 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Wasabipaste würzen. Nach Belieben Lebensmittelfarbe dazugeben. In heiß ausgespülte Flaschen füllen. Die Flaschen sofort verschließen.