

Rezept

Heidelbeer-Ketchup

Ein Rezept von Heidelbeer-Ketchup, am 26.04.2024

Zutaten

600 g Heidelbeeren	100 g brauner Zucker
1 frische Chilischote	4 Zweige Thymian (deren Blätter)
1/2 TL Zimt	1/2 TL Ingwerpulver (oder 3g frischer Ingwer)
1/2 TL schwarzer Pfeffer	1/2 TL Meersalz
1 TL Paprikapulver	1 EL Tomatenmark

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 774 kcal, 4 g F, 5 g EW, 175 g KH

Zubereitung

1. Heidelbeeren, Chili und Thymian abbrausen, abtrocknen bzw. trocken schütteln. Heidelbeeren verlesen, Chili fein hacken, Thymianblätter abzupfen und ebenfalls fein hacken. Heidelbeeren und Zucker unter Rühren in einem Topf aufkochen.

2. In das Glas einfüllen, schnell verschließen und abkühlen lassen.