

Rezept

Ketchup ohne Zucker

Ein Rezept von Ketchup ohne Zucker, am 19.04.2024

Zutaten

2 Schalotten	1 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl	500 ml passierte Tomaten
1 EL Speisestärke	2 TL Curry
1 TL Pfeffer	1 Prise Salz
Ingwerpulver	Chili
Einmachgläser	

Rezeptinfos

Portionsgröße 500 ml Ketchup | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 306 kcal, 15 g F, 10 g EW, 35 g KH

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und in etwas Olivenöl anschwitzen. Tomaten und Stärke hinzugeben und ca. 20 Min. köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

2. Topf vom Herd nehmen, kurz auskühlen lassen, Gewürze hinzufügen und alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Anschließend in sterilisierte Flaschen abfüllen.