

Rezept

# Ketchup ohne Zucker

Ein Rezept von Ketchup ohne Zucker, am 07.11.2024

## Zutaten

<b>2</b> Schalotten	<b>1</b> Knoblauchzehen
<b>1 EL</b> Olivenöl	<b>500 ml</b> passierte Tomaten
<b>1 EL</b> Speisestärke	<b>2 TL</b> Curry
<b>1 TL</b> Pfeffer	<b>1</b> 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.