

Rezept

Kiwi-Ketchup

Ein Rezept von Kiwi-Ketchup, am 03.05.2024

Zutaten

4 reife goldene Kiwis	1 rote Zwiebel
1 rote Paprika	1 rote Chilischote
1 Limette	3 EL Rohrohrzucker
1 TL gemahlener Koriander	2 EL BBQ-Sauce (z. B. Chipotle, ersatzweise andere Chili-Grillsauce)
Salz	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 105 kcal, 1 g F, 1 g EW, 22 g KH

Zubereitung

1. Kiwis und Zwiebel schälen und grob schneiden. Paprika waschen, vierteln, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Viertel ebenfalls grob schneiden. Chili waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften grob hacken. Limette auspressen.
2. Eine Schmorpfanne ohne Fett erhitzen. Die Zwiebel- und Paprikastücke darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. rösten. Kiwis und Chili zugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Min. mitrösten.
3. Die Mischung danach in den Mixer füllen. Limettensaft, Zucker, Koriander, BBQ-Sauce und ½ TL Salz zugeben und verschließen. Den Mixer zuerst auf kleinster Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe in 40-50 Sek. fein pürieren. (Alternativ die Zutaten in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein mixen.) Das Ketchup schmeckt zu frittiertem oder gegrilltem Fleisch und ganz besonders zu Pommes frites.