

Rezept

Pfirsich-Habanero-Sauce

Ein Rezept von Pfirsich-Habanero-Sauce, am 05.12.2025

Zutaten

1 Dose Pfirsiche (250 g Abtropfgewicht)

1 Knoblauchzehe

1 Chilischote (z. B. Habanero)

150 ml Ketchup

1 rote Zwiebel

1 Stück Ingwer (2 cm lang)

2 EL Olivenöl

3 EL Apfelessig

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal, 5 g F, 2 g EW, 21 g KH

Zubereitung

- 1.** Die Pfirsiche in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei 2 EL Einlegesud auffangen. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Chili waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften fein würfeln.
- 2.** Das Öl in einer Stielkasserolle erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. anschwitzen. Knoblauch, Ingwer und Chili einrühren und ebenfalls ca. 1 Min. anschwitzen. Ketchup, Pfirsiche und Pfirsichsud zugeben und alles bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.
- 3.** Danach Pfirsichmischung und Essig in den Mixer füllen und verschließen. Den Mixer zuerst auf kleinster Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe in 40-50 Sek. fein pürieren. (Alternativ die Pfirsichmischung in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein mixen.) Die Sauce nach Belieben abkühlen lassen und servieren. Passt zu Fleisch und mediterranem Gemüse vom Grill.