Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Tomaten-Chili-Sauce mit Apfel

Ein Rezept von Tomaten-Chili-Sauce mit Apfel, am 14.11.2026

Zutaten

300 g	reife Tomaten
150 g	Äpfel
3	Knoblauchzehen
2 EL	Pflanzenöl
2	Lorbeerblätter
	Salz
150 g	frische milde rote Chilis
1	Zwiebel
30 g	frischer Ingwer
6 EL	Zucker
150 ml	Weißweinessig

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal

Zubereitung

1. Die Stielansätze der Tomaten entfernen. Tomaten kurz überbrühen, häuten und entkernen. Das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Chilischoten entkernen, putzen und sehr fein hacken. Die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelviertel würfeln.

2. Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob hacken. Den Ingwer schälen und klein würfeln. Das Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mäßiger Hitze ca. 10 Min. langsam glasig dünsten. Chilis, Äpfel und Ingwer zugeben. Unter Rühren 5 Min. weiterdünsten.

3. Den Zucker darüber streuen und kurz schmoren lassen. Die Tomatenwürfel unterrühren und den Lorbeer hineinbröseln. Den Essig angießen und salzen. Offen bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. leise kochen lassen.

4. Die Sauce mit dem Pürierstab oder Mixer glatt pürieren. Abschmecken und abkühlen lassen.