

Rezept

Caribbean Barbecuesauce

Ein Rezept von Caribbean Barbecuesauce, am 20.12.2025

Zutaten

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
15 g Ingwer	250 ml gelber Smoothie (z. B. Mango-Maracuja-Smoothie)
2 EL Tomatenmark	20 g Rohrohrzucker
2 Gewürznelken	½ TL Currypulver
1 Prise geräucherte Chiliflocken (Chipotle; aus dem Gewürzladen)	1 TL eingelegte grüne Pfefferkörner (plus 2 EL Pfeffersud; aus dem Glas)
Rauchsatz	Pfeffer
Cayennepfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (ca. 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein würfeln. Alles in einem Topf mit dem Smoothie, dem Tomatenmark und dem Zucker zum Kochen bringen. Nelken, Currypulver, Chiliflocken, grüne Pfefferkörner und Pfeffersud dazugeben. Alles offen bei mittlerer Hitze ca. 5 - 7 Min. köcheln lassen.
2. Die Nelken aus der Sauce entfernen. Die Sauce mit Rauchsatz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Heiß in ein sauberes Twist-off-Glas oder eine Glasflasche füllen und verschließen oder abkühlen lassen und in eine Quetschflasche füllen. Die Sauce schmeckt zu gegrilltem Fleisch oder Fisch, aber auch zu gegrillten Paprikaschoten, Zucchini, Ananas und Grillkäse.