

Ketchup

Curryketchup

Die Zutaten (für ca. 500 ml):

- 700g frische Tomaten
- 200g Zwiebeln (oder Schalotten)
- 10g Knoblauch
- 3g Chilipulver
- 1g Zimt (Prise)
- 30g Apfelessig
- 40g Honig
- 15g Salz
- Pfeffer
- (15g Curry)
- 15g Rapsöl



Die Zubereitung:

- Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
- Tomaten waschen, halbieren und den (grünen) Strunk herausschneiden; würfeln.
- Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln hinzugeben und andünsten.
- Curry zugeben und für 1 Minute mit anrösten.
- Den Honig zugeben und karamellisieren lassen.
- Den Knoblauch hinzu geben.
- Die Tomaten, Apfelessig und die Gewürze hinzugeben und aufkochen lassen.
- Bei kleiner Hitze für ca. 20 Minuten köcheln lassen.
- Den Topf vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer oder in der Küchenmaschine pürieren.
- Die pürierte Masse durch ein Haarsieb streichen.
- Glasflache oder Glas mit Drehverschluss sterilisieren.
- Die durchgeseibte Masse erneut kurz aufkochen und in die Glasbeälter füllen und verschließen.

Kursiv = Curryketchup; wenn man diesen weglässt ergibt sich das Rezept für den klassischen Tomatenketchup!

Es empfiehlt sich den Ketchup in kleinere Gefäße ab zu füllen. Da keine unnötigen Konservierungsstoffe zugegeben sind hält er nicht so lange wie industriell gefertigter Ketchup. Dennoch ist es kein Problem die angefangene menge mehrere Wochen im Kühlschrank auf zu bewahren.



Ketchup – klassisch

	Energie		Fett	KH	EW	Ballaststoffe
Gesamt kcal	468	In %	4,4	12,6	2,1	2,2
Gesamt kJ	1959	in g	22,2	63,2	10,6	11,1
pro 100ml						
Kcal	94	in g	4,4	12,6	2,1	2,2
kJ	392					

QR-Code scannen und Video schauen!



Curryketchup

	Energie		Fett	KH	EW	Ballaststoffe
Gesamt kcal	516	In %	4,7	14,1	2,4	2,5
Gesamt kJ	2160	in g	23,5	70,6	12,1	12,7
pro 100ml						
Kcal	103	in g	4,7	14,1	2,4	2,5
kJ	432					