



KETCHUP –SELBSTGEMACHT

Zutaten:

- 1/2 Glas Apfelmark
- Ca. 100 ml Holundersaft
- Pfeffer
- 1,5 Tuben Tomatenmark
- Salz
- Chili, Curry

So wird's gemacht:

Apfelmark, Tomatenmark sowie je eine Prise Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben mit dem Stabmixer gut verrühren. Sollte die Masse zu fest sein, Holundersaft zugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Nun Chili und Curry einbringen, bis das Ketchup im Abgang eine pikante Schärfe erreicht hat. Ggf. nochmals mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Das Ketchup ist im Kühlschrank im Glas ca. eine Woche haltbar.

Es beinhaltet weniger als die Hälfte an Zucker im Vergleich zu herkömmlichem Ketchup

Variante:

Verwenden sie etwa in der Weihnachtszeit statt Chili etwas Zimt



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR UMWELT,
ENERGIE, ERNÄHRUNG
UND FORSTEN