



Rheinland-Pfalz
ISST BESSER



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
KLIMASCHUTZ, UMWELT,
ENERGIE UND MOBILITÄT

Ketchup - selbstgemacht

Zutaten:

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

So wird es gemacht:

1. Apfelmark, Tomatenmark sowie je eine Prise Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit einem Löffel gut verrühren.

Sollte die Masse zu fest sein, Holundersaft zugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

2. 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 ca. eine Woche haltbar.

Er beinhaltet weniger als die Hälfte an Zucker im Vergleich zur herkömmlichem Ketchup-Variante.

