Tomatenketchup

ARBEITSZEIT	KOCH-/BACKZEIT	PORTIONEN
ca. 50 Minuten	ca. 60 Minuten	-

ZUTATEN

500 g	reife Tomaten
1/8 L	Apfel- oder weisser Balsamico-Essig
1/4 Stk.	getrocknete oder frische Chilischote (nur leicht scharf; alternativ 1/2 TL Chilipulver)
1/2 - 1 EL	Salz
1	mittelgrosse Zwiebeln
3 – 4 EL	Tomatenmark
50 g	Gelierzucker 2:1 (alternativ: andere Geliermittel wie Agar-Agar, plus z. B. braunen Zucker)
Etwas	Öl zum Andünsten der Zwiebel

ZUBEREITUNG

Grünen Stielansatz der Tomaten entfernen und die Tomaten in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Gegebenenfalls die Chilischote entkernen und ebenfalls in Ringe schneiden. Öl im Topf erhitzen und die Zwiebel langsam unter regelmässigem Rühren glasig dünsten. Wenn die Zwiebel nahezu glasig sind, das Tomatenmark und Chili hinzugeben und zwei bis drei Minuten mitdünsten. Die geschnittenen Tomaten, den Gelierzucker, das Salz und anschliessend den Essig hinzugeben. Alles gut umrühren und einmal kurz kochen lassen.Den Tomatenketchup bei kleiner Hitze und mit leicht gekipptem Deckel gut eine Stunde köcheln lassen, ab und zu umrühren.
Anschliessen mit dem Pürierstab zu einer homogenen Masse pürieren und den Geliertest machen. Hierzu einfach ein bis zwei Teelöffel des selbstgemachten Ketchups in eine kleine Schale geben und erkalten lassen. Ist es zu dick oder zu dünnflüssig, entweder etwas Wasser oder Gelierzucker zugeben und erneut aufkochen bis dein Ketchup die gewünschte Konsistenz erreicht.
Ist das selbstgemachte Ketchup anfangs etwas süss, macht dies in der Regel nichts, denn wenn es abgekühlt ist, verliert sich das in der Regel. Gleiches gilt für die Würze, deren Intensität im kalten Zustand abnimmt. Natürlich kannst du deinem Ketchup noch weitere Gewürze beimischen. Pfeffer oder Curry sowie Paprika eignen sich gut. Auch getrocknete Kräuter passen als Gewürze sehr gut und geben der Sauce einen mediterranen, leckeren Geschmack.

Wir wünschen einen guten Appetit!

Quelle: nachhaltigleben.ch

Vegan · Vegetarisch · Mit Alkohol · Ohne Zucker · Für Kinder geeignet