

Bärenstark gekocht



selbstgemachtes Ketchup (ca. 1,5l)



40 SECONDS
KIDS

Zutaten

- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 kg reife Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 5 EL würziger Honig
- 1 TL Meersalz
- ½ TL Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Nelken
- 120ml Balsamico-Essig

Zubereitung

1. Die klein gehackten Zwiebeln und den Knoblauch bei geringer Hitze unter Rühren im Olivenöl anschwitzen
2. Tomatenmark dazugeben und gut verrühren
3. Kleingeschnittene Tomaten und die restlichen Zutaten in den Topf geben
4. Alles bei geringer Hitze unter Rühren ca. 45-50 Minuten bei leicht geöffnetem Deckel einkochen lassen
5. Ketchup nun durch eine flotte Lotte oder durch ein Sieb passieren
6. Erneut unter Rühren aufkochen und gegebenenfalls noch etwas weiter einkochen lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist

Tipp: Den Ketchup kann man gut einwecken. Dafür den noch heißen Ketchup in sterilisierten Flaschen oder Gläsern (Deckel nicht vergessen) einfüllen und sofort verschließen.

Tipp: Auch Variationen mit Obst oder Gemüse schmecken interessant. Dazu wird eine Teil der Tomate durch z.B. Äpfel, Pflaumen, Feige, Paprika oder Möhren ersetzt.

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids - Gesundes Schulessen für Berlin



Eine Initiative von:



Mehr Rezepte unter:

www.40seconds.de/kids/rezpte

www.radioteddy.de/40seconds