



Naturpark  
Südschwarzwald

# Naturpark kocht!

## SELBSTGEMACHTES FRUCHT-KETCHUP

### ZUTATEN

#### Frucht-Ketchup:

- Zwei Esslöffel Rapsöl
- Eine kleine Zwiebel
- 500 g passierte Tomaten
- 50 g Essig (z. B. Weißwein- oder Balsamessig)
- 120 g reifes, saisonales Obst (je nach Saison: Erdbeeren, Himbeeren, Nektarinen, Birnen – gerne auch 2. Wahl!)
- Einen Esslöffel Rübenzucker (ca. 20 g)
- Zwei Salbeiblätter
- Steinsalz und Pfeffer zum Würzen

### ZUBEREITUNG

#### Für das Frucht-Ketchup:

1. Das Obst gründlich waschen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden.
2. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden.
3. Die Zwiebelwürfel in einer hohen Pfanne oder Topf mit dem Sonnenblumenöl andünsten, bis sie glasig sind.
4. Den Essig zum Ablöschen in die Pfanne/den Topf geben und trockenkochen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist.
5. Die restlichen Zutaten mit in die Pfanne/den Topf geben. Alles für einige Minuten einkochen lassen, bis das Obst weich und die Sauce dickflüssig ist. Das regelmäßige Rühren nicht vergessen, damit nichts anbrennt.
6. Wenn das Obst weich ist, die Salbeiblätter entfernen und die Soße mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Frische Kräuter können je nach Geschmack und Saison ebenfalls hinzugegeben werden.
7. Das Ketchup abkühlen lassen und in ein hohes Gefäß füllen. Mit einem Pürierstab oder Standmixer mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Achtet hierbei gut auf eure Kleidung, Tomatensaft macht fiese Flecken!
8. Wer möchte, kann das fertige Ketchup noch durch ein Sieb streichen, um alle Stückchen zu entfernen.
9. In dichtschießende Gläser oder eine Glasflasche abfüllen - fertig! Das Ketchup muss kühl gelagert werden.

#### Guten Appetit!

Das Ketchup eignet sich übrigens auch sehr gut als selbstgekochte Tomatensauce zu Nudelgerichten.

Weitere Informationen zum regionalen Einkauf: [www.naturpark-essenundtrinken.de](http://www.naturpark-essenundtrinken.de)