

Saisonales Frucht-Ketchup



Ergibt ca. 2 Flaschen mit je 250 ml. Hier könnt ihr Zucker weitestgehend durch saisonales Obst ersetzen. Verwendet dabei Obst aus der Region, gerne auch solches, das sonst bald verderben würde.

ZUTATEN:

- Etwas Sonnenblumenöl
- 80 g Zwiebeln
- 500 g passierte Tomaten
- 50 ml Weinessig
- 120 g Früchte der Saison (z. B. Erdbeeren, Himbeeren, Birnen, Äpfel)
- 20 g Rübenzucker
- Kräuter der Saison (z. B. Thymian, Salbei, Rosmarin usw.)
- Etwas Speisestärke
- Steinsalz und Pfeffer zum Würzen

SO GEHT'S:

1. Die Zwiebeln in Würfelchen schneiden und in einem ausreichend großen Topf mit Öl andünsten.
2. Nun mit dem Weinessig ablöschen und den Essig verkochen lassen.
3. Danach die restlichen Zutaten in den Topf geben und die Sauce gut einkochen lassen. Dabei bitte das gelegentliche Rühren nicht vergessen!
4. Wenn alles gut weichgekocht ist, vorsichtig eventuelle Kräuterstiele entfernen.
5. Nun kann das Ketchup mit dem Mixer püriert und nochmal aufgekocht werden.
6. Das Frucht Ketchup in saubere/sterile Gläser oder Flaschen füllen und verschließen.

Wir wünschen guten Appetit!

Das Projekt Naturpark-Kochschule wird mit Mitteln des Landes Baden-Württemberg gefördert.

Weitere Informationen: www.naturpark-kochschule.de

Ein Rezept von

Rausch - Die Familienwerkstatt:

www.rausch-familienwerkstatt.de



Naturpark
Südschwarzwald