

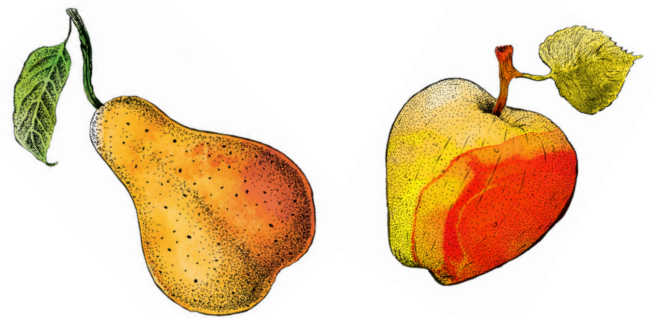
# SAISONALES FRUCHTKETCHUP MIT FRUCHTIGEM OBST DER SAISON



Ergibt ca. 5 Flaschen mit je ca. 150 ml. Hier könnt ihr Industriezucker weitestgehend durch saisonales Obst aus der Region ersetzen.

## ZUTATEN:

- Etwas Sonnenblumenöl
- 80 g Zwiebeln
- 500 g passierte Tomaten
- 50 ml Essig (z. B. Streuobst-Essig)
- 120 g saisonales Obst aus der Region (z. B. Erdbeeren, Äpfel, Pfirsiche, Birnen)
- Eine Handvoll frische Kräuter
- Etwas Speisestärke
- Steinsalz und Pfeffer zum Würzen



## SO GEHT'S:

1. Die Zwiebeln würfeln und in einem ausreichend großen Topf mit Öl andünsten.
2. Nun mit dem Streuobst-Essig ablöschen und den Essig verkochen lassen.
3. Danach die restlichen Zutaten in den Topf geben und das Ketchup 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. Wer es dickflüssiger mag, kann nun noch etwas Speisestärke hinzufügen und alles gut aufkochen lassen.
6. Das Fruchtketchup in saubere/sterile Gläser oder Flaschen füllen und verschließen.

**DAS KOCHSCHUL-TEAM WÜNSCHT GUTEN APPETIT!**

Weitere Informationen und Rezepte: [www.naturpark-kochschule.de](http://www.naturpark-kochschule.de)

Ein Gemeinschaftsprojekt der Naturparke Baden-Württemberg



Gefördert  
durch



Baden-Württemberg  
Ministerium für Ernährung,  
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz

Natürlich.  
VON DAHEIM



www.vondahheim.de

Mehr Natur. Mehr erleben. Naturparke.  
[www.naturparke-bw.de](http://www.naturparke-bw.de)