

Tomatenketchup Rezept – selbstgemacht und lecker

Zubereitungszeit: 30 min **Kochzeit:** 1 h **Gesamtzeit:** 1 h 30 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 11

Kalorien p.P.: 70 kcal

Zutaten

1 kg beste Dosentomaten

180 g Zwiebeln - geschält und in Würfel geschnitten

60 g Karotte - geschält und in Würfel geschnitten

40 g Sellerie - geschält und in Würfel geschnitten

1 geschälte Knoblauchzehe

125 g Zucker

100 ml Apfelessig

10 g Salz oder nach Geschmack

Etwas einfaches Olivenöl

Mögliche Gewürze: Ingwer, Paprika (scharf, edelsüß, geräuchert) Pfeffer (schwarz, weiß, grün, Szechuan), Kubeben, Fenchelsamen, Oregano, Thymian, Rosmarin, Lorbeer, Ingwer frisch oder als Pulver, Nelke, Anis, Chili, Zimt, Kreuzkümmel, Currymischungen

---

Zubereitung

1. Einen großen Topf auf mittlerer Hitze aufheizen lassen.

Tipp: Ganze Gewürze, wie z. B. Nelken, Fenchelsamen, Anis und Pfefferkörner, kurz trocken in dem heißen Topf anrösten lassen, bis sie leicht zu knacken beginnen. Dann direkt in eine Schüssel rausnehmen.

2. Zwiebel, Sellerie und Karotten mit etwas Öl und Salz in dem Topf langsam anbraten, bis es etwas Farbe nimmt.

3. Mit Essig ablöschen, Tomaten, Zucker beigeben und zum Kochen bringen.

4. Für ca. 1 Stunde ohne Deckel leicht köcheln lassen, bis es eindickt.

5. Die Gewürze im Mörser oder im Mixer mahlen, ins Ketchup geben und unterrühren.

6. Das Ketchup fein mixen, am besten in einem Standmixer für 2 – 3 Minuten.

7. Nochmals aufkochen lassen, fertig abschmecken und heiß in saubere, vorgewärmte Gläser mit Deckel geben. Die Gläser sofort heiss verschliessen und für ca. 15 Minuten auf den Deckel stellen.

Wie kannst Du das Rezept variieren?

Wer Glück hat, kann auch mit frischen Tomaten arbeiten und spannende Sorten entdecken, z. B. grüne oder schwarze Tomaten. Bei den Gewürzen sind Dir wenig Grenzen gesetzt. Würze am Anfang eher vorsichtig und schreib Dir die Mischung auf. So bekommst Du Dein ganz eigenes Ketchup, welches Du beim nächsten Mal reproduzieren kannst. Für den Anfang reichen auf diese Menge ca. 2 St. Nelken, etwas Fenchelsamen (ca. 1 TL) und Pfefferkörner. Ich persönlich mag gerne dieses Gewürzketchup und verwende die Gewürze ähnlich wie bei möglichen Gewürzen beschrieben.

Hinweis: Wenn Deine eigene Rezeptur steht und begeistert, kannst Du auch direkt etwas grössere Mengen machen und dann im Kühlschrank lagern.

Viel Spaß beim Nachkochen wünschen Dir
Felix & Caroline