

Zuckerfreier Tomatenketchup aus dem Thermomix®



© Zuckerfreier Tomatenketchup - Rezepte mit Herz

🕒 75 Min.

👨‍🍳 leicht

🍷 2 Flaschen à 500 g

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	1,2 kg	reife Tomaten
<input type="checkbox"/>	250 g	rote Paprikaschoten (geputzt gewogen)
<input type="checkbox"/>	150 g	rote Zwiebeln (geputzt gewogen)
<input type="checkbox"/>	120 g	Balsamico-Essig
<input type="checkbox"/>	20 g	gelbe Senfkörner
<input type="checkbox"/>	20 g	schwarze Pfefferkörner
<input type="checkbox"/>	1	Lorbeerblatt
<input type="checkbox"/>	1 TL	Paprikapulver edelsüß und rosenscharf, je 1 TL
<input type="checkbox"/>		frisch geriebene Muskatnuss
<input type="checkbox"/>	1 Prise/n	Cayennepfeffer
<input type="checkbox"/>	2 TL	Currypulver
<input type="checkbox"/>	2 TL	Salz
<input type="checkbox"/>	40 g	Honig

Zubereitung

1. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen. Paprika vierteln, putzen, waschen. Zwiebeln abziehen und vierteln. Alle Zutaten in den Mixtopf geben und 6 Sek./Stufe 7 zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben. Dann 60 Min./Varoma/Stufe 2 ohne Messbecher kochen. Den Gareinsatz als Spritzschutz aufsetzen.
2. Ist der Ketchup nach Ende der Garzeit noch zu flüssig, weitere 10-15 Min./Varoma/Stufe 2 kochen.
3. Dann Ketchup 1 Min./Stufe 10 pürieren. Sofort in saubere Schraubflaschen füllen und diese fest verschließen.

Nährwertangaben

pro EL (15 g) ca. 20 kcal, 0 g E, 0 g F, 4 g KH