

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