

Zuckerfreier Zucchini-Ketchup aus dem Thermomix®



© ZuckZuckerfreier erfrischer Zucchini Ketchup - Rezepte mit Herz



60 Min, + Wartezeit



leicht



2 x 400 g Gläser

Leckere Alternative zum klassischen Tomaten-Ketchup.

Die Konsistenz ist nicht so flüssig. Zucchini, Zwiebeln, Essig, Honig und Gewürze machen den Ketchup lecker & mild im Geschmack.

Der Ketchup passt auch einfach nur so zu Nudeln.

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	1000 g	Zucchini
<input type="checkbox"/>	2 TL, gehäuft	Salz
<input type="checkbox"/>	250 g	rote Zwiebeln
<input type="checkbox"/>	80 g	Honig
<input type="checkbox"/>	100 g	weißer Balsamico
<input type="checkbox"/>	200 g	Tomatenmark
<input type="checkbox"/>	2 TL	Paprikapulver, edelsüß
<input type="checkbox"/>	1/2 TL	Pfeffer, gemahlen
<input type="checkbox"/>	1/2 TL	Cayennepfeffer

Zubereitung

1. Zucchini waschen, Stiel entfernen, Zwiebel abziehen und beides in groben Stücken in den Mixtopf geben. Salz zugeben und 15 Sek./Stufe 5 zerkleinern. 2 Stunden ziehen lassen.
2. Restliche Zutaten in den Mixtopf geben und 15 Sek./ Stufe 5 mithilfe des Spatels zerkleinern, 45 Min./ 100° / Stufe 2 mit Messbecher kochen.
3. Zum Ende der Kochzeit noch mal abschmecken, 1 Min. aufsteigend pürieren und in heiße Gläser abfüllen.

Du bist auf der Suche nach anderen Rezepten mit Zucchini? Schau einfach in unserer [Rezeptsammlung](#) vorbei. Dort findest du weitere leckere Gelingrezepte.