

Ketchup

Zutaten (für ca. 1,5 l Ketchup):

- 2 rote Zwiebeln
- 3 Zehen Knoblauch
- 2 kg Tomaten
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 4 EL kräftiger Honig
- alternativ: Roh-Rohrzucker
- 3 Nelken
- 1 TL Meersalz
- 0,5 TL Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 120 ml Balsamico

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken. Tomaten waschen und in grobe Stücke schneiden.

In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und bei geringer Hitze unter Rühren anschwitzen. Das Tomatenmark dazufügen und gut verrühren. Tomaten und die restlichen Zutaten in den Topf geben, aufkochen, gut durchrühren und 45-50 Minuten bei leicht geöffnetem Deckel und geringer Hitze einkochen lassen.

In der Zwischenzeit geeignete Gläser oder Flaschen samt passenden Deckeln (sowie bei Bedarf einen Trichter) mit kochendem Wasser ausspülen und bereitstellen.

Einen sauberen Topf nehmen und die gekochte Tomatenmasse durch eine flotte Lotte oder ein Sieb dort hinein passieren. Anschließend erneut unter Rühren aufkochen und gegebenenfalls noch etwas weiter einkochen lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Den Ketchup heiß in die vorbereiteten Behälter füllen, bei Bedarf den Trichter nutzen. Flaschen bzw. Gläser sofort verschrauben. Ungeöffnet sind sie mindestens 6 Monate haltbar, angebrochenen Ketchup im Kühlschrank aufbewahren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 04.03.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen