

Ketchup 1

Zutaten:

- 1 Pkg. passierte BioTomaten
 - 3 EL Tomatenmark
 - 1 EL Olivenöl
 - 2 EL Balsamicoessig
 - 1 EL Honig
 - ½ TL Curry
 - ½ TL Salz
- optional: - Oregano
- Estragon
- Paprikapulver

Zubereitung:

Tomaten, Tomatenmark, Balsamico und Honig kurz aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen und restliche Zutaten unterrühren. Wieder auf den Herd setzen und ca. 30 min. auf kleinster Stufe ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ketchup ganz abkühlen lassen und danach nochmals Abschmecken. Wem das Ketchup zuwenig süß ist kann mit Stevia oder Vollrohrzucker nachsüßen.

Ketchup 2

Zutaten:

- 1 Apfel
- 1 Zwiebel
- ½ TL Salz
- 1 Messerspitze Curry
- 100g Tomatenmark
- 1 EL Balsamicoessig
- Vollrohrzucker oder Stevia

Zubereitung:

Den Apfel schälen, vierteln und entkernen. Die Zwiebel abziehen. Beides in kleine Stücke schneiden und mit wenig Wasser 5-10 Min. weich kochen.

Apfel und Zwiebel mit der verbleibenden Flüssigkeit pürieren.

Das Tomatenmark unterrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

Wenn der Apfel zu sauer ist, kann man den Geschmack noch etwas mit Vollrohrzucker oder Stevia abrunden.

Mit dem Abschmecken warten bis das Ketchup ganz abgekühlt ist.

Beide Rezepte lassen sich auch sehr gut kombinieren – je nach Geschmack! Viel Spaß beim Experimentieren und vor allem beim Essen von diesem köstlichen und gesunden Ketchup!!

Das fertige Ketchup hält sich im Kühlschrank etwa 4 Wochen!

Sabine Neurauter Dipl.Vitalcoach

Ernährungsberatung – Kinesiologie – N.A.E.T – Methode - ganzheitliches Wohlbefinden

Mob. 0650/5445333 sabine.neurauter@dein-vitalcoach.at

www.dein-vitalcoach.at

Sabine Neurauter Dipl.Vitalcoach
Ernährungsberatung – Kinesiologie – N.A.E.T – Methode - ganzheitliches Wohlbefinden
Mob. 0650/5445333 sabine.neurauter@dein-vitalcoach.at
www.dein-vitalcoach.at