

Selbst gemachtes Ketchup

Zutaten (für 1 Glas):

- 250 g Kirschtomaten
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 150 ml Birnensaft
- 1 EL Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer
- 1 Messerspitze Schwarzkümmel

Tomaten waschen und klein schneiden, Zwiebel grob hacken und in Olivenöl anschwitzen. Tomaten dazugeben und ganz langsam köcheln lassen. Mit Birnensaft ablöschen. Tomatenmark hinzufügen und alles verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Schwarzkümmel abschmecken.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 21.10.2024

Koch/Köchin: Thomas Sampl

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