



Gesunder Ketchup

Zutaten

- 1 kleiner Apfel
- 1 Zwiebel
- 125 g Tomatenmark
- 1 Msp Zimt
- 1 Msp Curry
- 1/2 TL Salz
- evtl. etwas Honig

Zubereitung

Apfel vierteln, schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Zwiebel und das Messer mit Wasser befeuchten, dann tränen die Augen nicht. Apfel und Zwiebel in wenig Wasser ca. 5-10 Minuten weich kochen. Das Wasser abgießen und Äpfel und Zwiebeln pürieren. Tomatenmark unterrühren und mit den Gewürzen kräftig abschmecken. Wenn der Apfel zu sauer ist, kann man mit ein wenig Honig den Geschmack abrunden. Das fertige Ketchup in ein mit heißem Wasser ausgespültes Glas füllen. Im Kühlschrank beträgt die Haltbarkeit 4 Wochen.