Apfel-Chili-Ketchup

Zeit gesamt
1h 40min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 10 Portionen

Zwiebeln, gelb	100 g
Knoblauchzehen	2 St.
Äpfel, rot	2 St.
Olivenöl	3 EL
Meersalz	
Peperoni Mix	2 St.
Tomatenmark	3 EL
Tomaten, passiert	400 ml
Weißweinessig	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, Pürierstab

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Äpfel schälen und vierteln. Kerngehäuse herausschneiden und Äpfel in kleine Stücke teilen. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Äpfel darin bei mittlerer Hitze ca. 5–10 Min. anschwitzen. Mit Salz würzen.

2. Peperoni waschen, längs halbieren und je nach gewünschter Schärfe mit Kernen in den Topf geben oder die Kerne vorher entfernen. Tomatenmark, passierte Tomaten und Essig hinzufügen und im geschlossenen Topf ca. 20 Min. köcheln lassen.

3. Den Topf vom Herd nehmen, ca. 20 Min. abkühlen lassen und anschließend mit einem Pürierstab zu einem cremigen Ketchup pürieren. In Flaschen oder Gläser abfüllen und kühl lagern.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	61 kcal
Kohlenhydrate	9 g
Eiweiß	1 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	2 g