BBQ-Sauce

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Chili, gemahlen	
Öl	1 EL
Brauner Zucker	5 EL
Tomatenmark	250 g
Kreuzkümmel	
Muskatnuss, gemahlen	
Paprika, edelsüß	
Balsamicoessig, dunkel	2 EL
Sojasauce	3 EL
Senf	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Pfanne

1. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Chili darin ca. 1 Min. anschwitzen. Zucker hinzugeben und ca. 1 Min. karamellisieren lassen. Tomatenmark hinzufügen und ca. 2 Min. mitrösten. Nach und nach Gewürze hinzugeben und mit Essig und Sojasauce ablöschen.

2. BBQ-Sauce ca. 5 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen. Vom Herd nehmen und mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. BBQ-Sauce sofort zu Gegrilltem servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die BBQ-Sauce kann auch in ein Glas abgefüllt werden und im Kühlschrank ca. 1 Monat aufbewahrt werden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	121 kcal
Kohlenhydrate	18 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	3 g