



Ketchup selber machen

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

Strauchtomaten	300 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Soft Datteln, getrocknet und entsteint	100 g
Öl	1 EL
Tomatenmark	2 EL
Essig	60 ml
Salz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, Pürierstab

1. Tomaten waschen und grob würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und grob würfeln. Datteln grob hacken.
2. In einem Topf 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Zwiebeln, Tomaten, Datteln und Tomatenmark darin ca. 2–3 Min. anbraten. Mit Essig ablöschen und ca. 1 Min. einkochen lassen. Mit ca. 150 ml Wasser auffüllen. Salzen und auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 15 Min. köcheln lassen.
3. Ketchup pürieren und abschmecken. Noch heiß in Gläser füllen und sofort verschließen.

Guten Appetit!

Tipp: Gut verschlossen hält sich der Ketchup einige Wochen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	501 kcal
Kohlenhydrate	103 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	10 g