



# Tomatenketchup ohne Zucker

Zeit gesamt  
25min

Zubereitungszeit  
10min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 1 Portionen

Strauchtomaten	400 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Öl	2 EL
Tomatenmark	20 g
Soft Datteln, getrocknet und entsteint	200 g
Essig	50 g
Salz	

## Zubereitung



Küchenutensilien

Monsieur Cuisine

1. Tomaten waschen und Strunk entfernen. Zwiebel halbieren und schälen.
2. In den Mixbehälter Zwiebel geben und 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. Öl und Tomatenmark zugeben und 3 Min./Anbratstufe braten. Tomaten und Datteln zugeben und 10 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Essig und Salz zugeben und 20 Min./Stufe 2/100 °C aufkochen.
3. Anschließend Ketchup 30 Sek./Stufe 8 pürieren. Ketchup noch heiß in ausgespülte Gläser füllen und gut verschließen. Tomatenketchup ohne Zucker sofort servieren oder im Kühlschrank aufbewahren.

Guten Appetit!

Tipp: Gut verschlossen hält sich der Ketchup im Kühlschrank einige Wochen.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	876 kcal
Kohlenhydrate	183 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	23 g
Fette	19 g