

Blaubeer-Ketchup

Zutaten für ca. 680 g:

400 g Tomaten (aus der Dose)
70 g Tomatenmark
125 g wilde Blaubeeren aus Kanada, abgetropft (aus dem Glas)
2,5 EL Rotweinessig
0,5 EL Balsamico
Saft einer halben Zitrone
1 TL Salz
1 TL Gemüsebrühe
1 TL Zucker
Pfeffer

Zubereitung:

1. Tomaten, Tomatenmark und die abgetropften Heidelbeeren in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Langsam in einem Topf erwärmen und die restlichen Zutaten unter Rühren zugeben.
2. Den Ketchup 5 Minuten köcheln lassen. Nochmals abschmecken und in Marmeladengläser füllen. Die Gläser für 5 Minuten auf den Kopf stellen und anschließend wieder umdrehen.

Tipp:

Wer es etwas schärfer mag, würzt zusätzlich mit Chilipulver.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Nährwerte pro 100 g:

Energie: 40 kcal / 167 kJ
Kohlenhydrate: 7,8 g
Eiweiß: 1 g
Fett: 0,3 g

