



Ketchup selber machen

ZUTATEN

- **3 Tomaten**
- **1 mittlere Zwiebel**
- **1 frisch geriebene Knoblauchzehe | alternativ: Knoblauchpulver**
- **40 g Tomatenmark**
- **1 gehäufter TL Paprikapulver**
- **Edelsüß**
- **20 ml Agavendicksaft**
- **20 ml Apfelessig**
- **1 1/2 TL vegane Speisestärke**
- **1 TL Öl zum Anbraten**
- **1/2 TL Salz**
- **1 Prise Pfeffer**
- **1 Prise Zimt**

ZUBEREITUNG

- 1. Zwiebeln und Tomaten vorbereiten:** Die Zwiebel schälen und grob schneiden. Die Tomaten säubern und in Stücke schneiden.
- 2. Grundsoße zubereiten:**
 - Dafür 1 TL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln zusammen mit dem Tomatenmark sowie dem Knoblauch etwa 3 Minuten darin andünsten. Die Tomaten dazu geben und mit Zimt, Salz, Pfeffer und Agavendicksaft abschmecken. Einmal aufkochen lassen und vom Herd nehmen.
 - Die Grundsoße in ein höheres Gefäß füllen und mit einem Stabmixer fein pürieren.
 - Die pürierte Grundsoße erneut in den Topf füllen, einmal aufkochen und danach unter gelegentlichem Rühren für etwa 20 Minuten köcheln lassen.
- 3. Speisestärke-Gemisch herstellen:** Apfelessig und Speisestärke in ein Schälchen füllen und so lange miteinander verrühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.
- 4. Veganen Ketchup fertigstellen:** Das Speisestärke-Gemisch zur Grundsoße geben, einrühren und einmal aufkochen lassen. Danach die Hitze reduzieren und so lange köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- 5. Ketchup abfüllen:** Den noch heißen veganen Ketchup in ein Schraubglas (vorher heiß ausgespült) füllen, verschließen und auf den Kopf stellen. Danach vollständig abkühlen lassen.

