



Ketchup selber machen

ZUTATEN

- 3 Tomaten
- 1 mittlere Zwiebel
- 1 frisch geriebene Knoblauchzehe | alternativ: Knoblauchpulver
- 40 g Tomatenmark
- 1 gehäufte 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.

