

Ketchup selber machen - mein einfaches Rezept ohne Zucker



Zutaten für 3 Flaschen a 250 ml:

- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel (rot)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Tomatenmark
- 40 g Dattelsucker
- 500 g Tomaten (frisch)
- ½ Zitrone (der Saft davon)
- 3 EL Balsamico (wir verwenden gern Cranberrybalsamico)
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Salz
- 1 EL Fenchelsaat (oder ein reiner Beutel Fencheltee)
- Pfeffer
- Chili (gemahlen oder Cayennepfeffer, wahlweise)

Arbeitszeit: ca. 10 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 20 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 30 Minuten

So machst du den gesunden Ketchup selber

1. Schäle die Zwiebel und den Knoblauch, schneide beides in kleine Würfel.
2. Erhitze in einem Topf das Olivenöl und dünste die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin an.

3. Wasche die Tomaten, halbiere sie und gib sie mit in den Topf.
4. Dünste das Gemüse für ca. 5 Minuten und gib anschließend die restlichen Zutaten hinzu.
5. Lasse alles für ca. 10 Minuten köcheln, bis die Tomaten weich sind.
6. Püriere nun die Tomatenmischung und gieße sie durch ein Sieb.
7. Anschließend füllst du den noch heißen Tomatenketchup in drei 250 ml Flaschen ab.
8. Verschließe sie gut und bewahre den Ketchup nach dem Abkühlen im Kühlschrank auf.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

