

Tomatenketchup (Idee Philipp Solf)



Zutaten:

1,5 kg	Tomaten
2 Stangen	Staudensellerie
200 g	Möhren
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1 kl. Stck.	Ingwer
	Salz
1 – 2 EL	brauner Zucker
2 TL	Senf
	Chiliflocken, Limettenzesten
3 EL	Olivenöl

Zubereitung:

1. Tomaten in Stücke schneiden und aufkochen lassen. Danach durch ein Sieb passieren, um Haut und Kerne zu entfernen.
2. Zwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch und Ingwer in kleine Stücke. Alles in einem großen Topf mit Olivenöl andünsten, Senf zufügen.
3. Staudensellerie in kleine Stücke schneiden, Möhren raffeln. Zum Zwiebelgemisch hinzugeben.
4. Ein wenig weiter dünsten, dann den Saft der Tomaten zufügen.
5. Mit Salz, Chiliflocken, braunem Zucker und Limettenzesten würzen und alles ca. 1 Stunde einkochen lassen. Pürieren und ggf. nachwürzen.
7. Den Ketchup zur Aufbewahrung am besten in heiß ausgespülte Twist-Off-Gläser füllen. Dann hält er mindestens 6 Monate.

Falls der Ketchup zu flüssig geworden ist, schmeckt er auch prima als Tomatensoße.

Philipp und Traute Solf-Warner - August 2022

für die Aktion „Regional essen! Mach mit!“ des Ernährungsrates im Rhein-Kreis Neuss
<https://ernaehrungsrat-rkn.de/aktion-regional-essen-mach-mit/>