REZEPT FÜR SCHNELLER CURRYKETCHUP | SWEETFAMILY

SCHNELLER CURRYKETCHUP

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für ca. 600 ml | 15 Min.

ZUTATEN

500 g	reife Tomaten
1 kleine	Zwiebel
2 EL	Tomatenmark (40 g)
80 g	SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich
ca. 1 TL	Salz
ca. 50 ml	Apfelessig
2-3 TL	Currypulver
Cayennepfeffer	zum Abschmecken

ZUBEREITUNG

12 Kcal	0 Gramm	3 Gramm	0 Gramm
Pro EL (15 ml) ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Tomaten waschen, über Kreuz einritzen und mit kochendem Wasser überbrühen. Kurz ziehen lassen, dann abgießen, kalt abschrecken. Tomaten häuten, Blütenansatz entfernen. Tomaten grob würfeln. Zwiebel schälen und würfeln.

2. Tomaten, Tomatenmark und 1-2-3 Fruchtaufstrich in einen hohen Mixbecher geben und ca. 30 Sekunden pürieren. Zwiebel zufügen und weitere 15 Sekunden pürieren. 1 gestrichenen TL Salz, 2-3 EL Essig und 2 TL Curypulver zufügen und kurz pürieren. Mit Salz, Cayennepfeffer, übrigem Essig und Curry kräftig abschmecken.

3. Ketchup in 2 saubere, heiß ausgespülte Gläser oder Flaschen (à ca. 300 ml) füllen, verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.