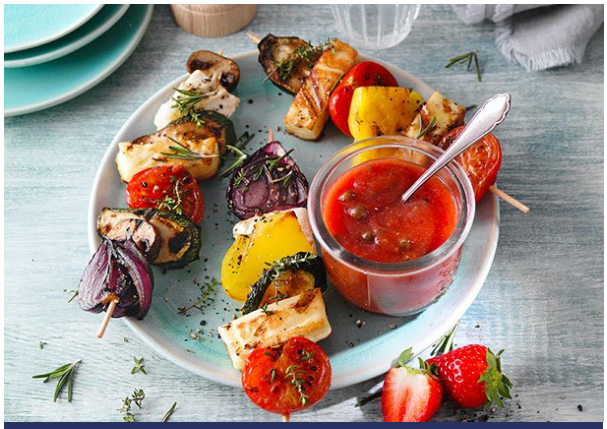
REZEPT FÜR SCHNELLER ERDBEER-TOMATENKETCHUP MIT GRÜNEM PFEFFER



SCHNELLER ERDBEER-TOMATENKETCHUP MIT GRÜNEM PFEFFER

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für ca. 600 ml | 15 Min.

Zutaten

- 300 g reife Tomaten
- 200 g Erdbeeren
- 1 kleine Zwiebel
- 30 g Tomatenmark
- 60 g SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich
- ca. 1 TL eingelegter grüner Pfeffer
- ca. 1/2 TL Salz
- ca. 30 ml Apfelessig

29

ZUBEREITUNG

10 Kcal	0 Gramm	2 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. Erdbeeren putzen, waschen und halbieren. Zwiebel schälen und würfeln.

2. Tomaten, Erdbeeren, Tomatenmark und 1-2-3 Fruchtaufstrich in einen hohen Mixbecher geben und ca. 30 Sekunden pürieren. Zwiebel und grünen Pfeffer zufügen und weitere 15 Sekunden pürieren. ½ TL Salz und Essig zufügen und kurz pürieren. Mit Salz und eventuell mehr grünem Pfeffer abschmecken.

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