

## **BBQ-Sauce**

Zeit gesamt

15min



Schwierigkeit Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

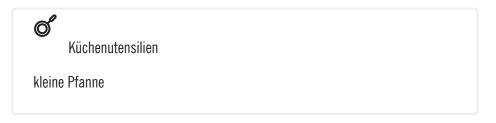
Chili, gemahlen

o, 80a	
ÖI	1 El
Brauner Zucker	5 El
Tomatenmark	250 ք
Kreuzkümmel	
Muskatnuss, gemahlen	
Paprika, edelsüß	
Balsamicoessig, dunkel	2 El
Sojasauce	3 El
Senf	1 El

Pfeffer, schwarz gemahlen

Salz

## Zubereitung



- 1. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Chili darin ca. 1 Min. anschwitzen. Zucker hinzugeben und ca. 1 Min. karamellisieren lassen. Tomatenmark hinzufügen und ca. 2 Min. mitrösten. Nach und nach Gewürze hinzugeben und mit Essig und Sojasauce ablöschen.
- 2. BBQ-Sauce ca. 5 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen. Vom Herd nehmen und mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. BBQ-Sauce sofort zu Gegrilltem servieren.

**Guten Appetit!** 

Tipp: Die BBQ-Sauce kann auch in ein Glas abgefüllt werden und im Kühlschrank ca. 1 Monat aufbewahrt werden.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	121 kcal
Kohlenhydrate	18 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	3 g