

## Ketchup selber machen





Zubereitungszeit 25min





## Zutaten

für 1 Portionen

Strauchtomaten	300 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Soft Datteln, getrocknet und entsteint	l 100 g
Öl	1 EL
Tomatenmark	2 EL
Essig	60 ml
Salz	

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

- 1. Tomaten waschen und grob würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und grob würfeln. Datteln grob hacken.
- 2. In einem Topf 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Zwiebeln, Tomaten, Datteln und Tomatenmark darin ca. 2–3 Min. anbraten. Mit Essig ablöschen und ca. 1 Min. einkochen lassen. Mit ca. 150 ml Wasser auffüllen. Salzen und auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 15 Min. köcheln lassen.
- 3. Ketchup pürieren und abschmecken. Noch heiß in Gläser füllen und sofort verschließen.

**Guten Appetit!** 

Tipp: Gut verschlossen hält sich der Ketchup einige Wochen.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	501 kcal
Kohlenhydrate	103 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	10 g