



# Scharfe Ketchupsauce

Zeit gesamt  
15min

Zubereitungszeit  
15min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Petersilie, frisch	10 g
Ketchup	6 EL
Senf	1 TL
Sonnenblumenöl	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Chili, gemahlen	0.5 TL

## Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Schneebesen

1. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. In einer Schüssel mit Ketchup, Senf und Öl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzig abschmecken.

Guten Appetit!

Tipp: Scharfe Ketchupsauce zu Gegrilltem reichen!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	53 kcal		
Kohlenhydrate	7 g	Ballaststoffe	1 g
Eiweiß	1 g	Fette	2 g