

# HAUSGEMACHTER KETCHUP

AUS „LA VEGANISTA: MEIN SELBSTGEMACHTER POWERVORRAT“

## Zutaten

- 2 große Zwiebeln
- 1 kg Tomaten
- 2 TL neutrales Pflanzenöl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 Msp. gemahlener Zimt
- 2 TL Pfeilwurzelstärke
- 60 ml Ahornsirup
- 40 ml naturüber Apfelessig
- 25 g Tomatenmark

## Zubereitung

1. Tomaten vom Stielansatz befreien und grob in Achtel teilen. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Anschließend Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.
2. Die Tomaten dazugeben, Pfeffer, Salz und Zimt hinzufügen und alles sehr fein mit dem Pürierstab zerkleinern. Masse für etwa 30-35 Minuten köcheln lassen und dabei gelegentlich umrühren.
3. Topf vom Herd nehmen und die Pfeilwurzelstärke in einer Schüssel mit etwa zwei Esslöffeln Wasser glatt verrühren. Die restlichen Zutaten hinzufügen und nochmals gut verrühren. Mix zur Tomatenmasse geben und erneut gut verrühren. Noch einmal langsam aufkochen lassen und anschließend in abgekochte Gläser füllen und diese fest verschließen.
4. Mit einem Handtuch abgedeckt langsam auskühlen lassen. Verschlossen hält der Ketchup in der Vorratskammer etwa 4-6 Monate, offen im Kühlschrank einige Tage.

