

# Pflaumen- und Zwetschgen-Ketchup

Ein pikantes Kräfteressen von fruchtig-süß und angenehm-scharf. Ein Pflaumen- bzw. Zwetschgen-Ketchup passt perfekt zu kräftigem Käse, Rohkost aber auch zu Fleisch, Kartoffel- oder Gemüsepommes, Grillgemüse, Tacos oder auch einem raffinierten Burger!

🌱 vegetarisch ⌚ Zubereitungszeit: 70-80 Min. III einfach



Bild: © Zoe Vogelsang für BVEO

## Zubereitung

- Zwetschgen bzw. Pflaumen waschen, trockenreiben, aufschneiden, entsteinen und in Würfel schneiden.
- Zwiebeln, Ingwer, Chili und Knoblauch fein hacken.
- Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili kurz darin andünsten, dann den braunen Zucker unterrühren und die Pflaumen bzw. Zwetschgen, den Balsamico-Essig sowie das Gewürzsäckchen dazugeben. Die Ketchup-Mischung salzen, den gemahlene Koriander dazugeben und kurz aufkochen.
- Anschließend mit dem Rotwein ablöschen und bei niedriger Temperatur solange köcheln lassen (ca. 50 Minuten), bis die Masse eine dickflüssige Konsistenz hat.
- Anschließend das Gewürzsäckchen entfernen, die Ketchup-Mischung pürieren und heiß in sterilisierte Weck-Flaschen umfüllen. Danach auskühlen lassen und kühl aufbewahren.

## Tipp: Gemüse-Fritten mit Pflaumen-Ketchup

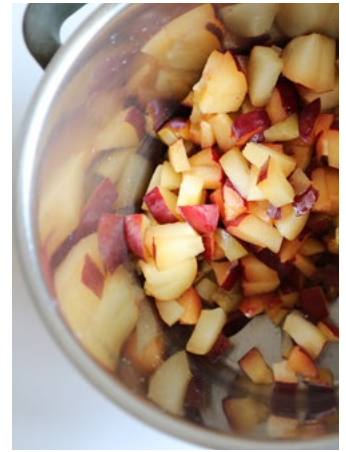
Geeignet ist beinahe alles, was sich zu Stiften verarbeiten lässt. Zum Beispiel Karotten oder Kartoffeln – auch Pastinaken funktionieren bestens. Und so geht's: Einfach das Gemüse schälen und in Frittenform schneiden. Dann salzen, mit Öl bestreichen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausbreiten. Anschließend die Gemüse-Fritten im vorgeheizten Ofen bei 180° Umluft für ca. 40-45 Minuten backen.

## Zutaten für ca. 600 ml:

- 1kg Pflaumen/Zwetschgen
- 150ml Balsamico
- 100 g brauner Zucker
- 100 g rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 2 Chilis
- 100 ml Rotwein
- ca. ½ TL Salz
- ½ TL gemahlener Koriander
- 2 TL Senfkörner
- 2 TL Pimentkörner
- 2 Zimtstangen
- 1 EL Rapsöl oder anderes neutrales Öl



Bild: © Zoe Vogelsang für BVEO



Bilder: © Zoe Vogelsang für BVEO



Bild: © Zoe Vogelsang für BVEO



Bild: © Zoe Vogelsang für BVEO



Bild: © Zoe Vogelsang für BVEO

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse  
c/o Pretzlaw Communications  
Neue Schönhauser Straße 20  
10178 Berlin