

Tomaten-Ketchup ohne Zucker

Hier kommt das Duo infernale des guten Geschmacks!

🌱 vegan ⌚ Zubereitungszeit: etwa 20 Min. III einfach



Bilder: © Ariane Bille für BVE0

Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Tomaten waschen, halbieren und Strunk entfernen. Die Hälfte der Zitrone abreiben und Saft auspressen.
- Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch mit den Datteln und der Zitronenschale anbraten.
- Tomaten und Zitronensaft hinzufügen und für 15 Min. kochen.
- Tomaten anschließend fein pürieren und durch ein Sieb streichen. In sterilisierte Schraubgläser abfüllen, verschließen und auf den Kopf gestellt an einem kühlen, dunklen Ort lagern.

Hält mehrere Monate.

Zutaten für 500 ml Ketchup:

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 700 g reife Tomaten
- 1 Bio-Zitrone
- 4 Medjool-Datteln, entsteint
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Meersalz