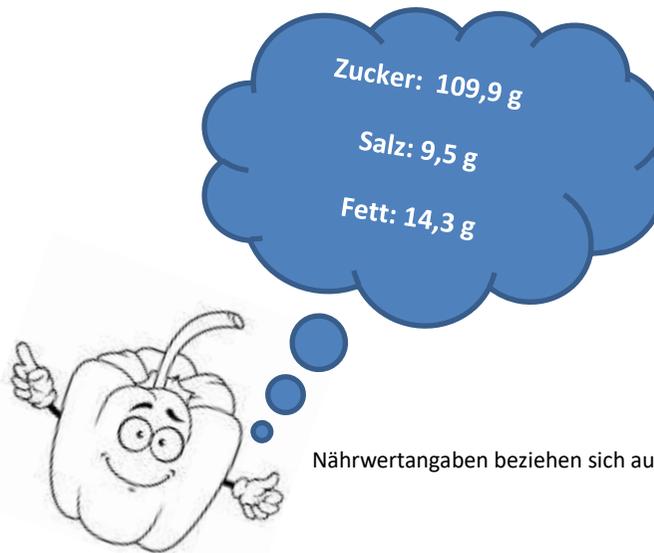


Fruchtketchup

Dauer: 40 Minuten Portionen: 4

Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:	Obst	Gemüse	Gewürze	Zusätzlich
	1 Mango	1 kleine Zwiebel	1 El Paprikapulver	350 ml Tomaten passiert
	½ Ananas	1 Knoblauchzehe	1 El Currypulver	2 El Tomatenmark
	½ Orange		½ Tl geräuchertes Paprikapulver	
	2 Limetten		1 El Sojasauce	
	50 g Zucker		Olivenöl zum Anbraten	
			9 g Salz	
			Pfeffer nach Geschmack	



Nährwertangaben beziehen sich auf das ganze Gericht!

!!! Du kannst den Ketchup heiß in ein Glas füllen und das Glas mit dem Deckel fest verschließen. So kannst du deinen Ketchup länger haltbar machen. !!!



Zubereitung :

1. Das Obst und Gemüse waschen.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und beides sehr fein schneiden.
3. Mango und Ananas schälen und in kleine Stücke schneiden. Orange und Limette auspressen.
4. In einem kleinen Topf etwas Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch anbraten, Tomatenmark, Paprika/ Curry/ geräuchertes Paprikapulver dazugeben und mitrösten.
5. Mango und Ananas dazugeben und kurz mitrösten, mit Orange und Limettensaft ablöschen.
6. Die passierten Tomaten dazugeben und aufkochen lassen, etwa 10 Minuten köcheln lassen.
7. Mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken.
8. Im Anschluss mit dem Stabmixer pürieren.