

Fruchtketchup

Dauer: 40 Minuten Portionen: 600-800 ml

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	
			Olivenöl zum Anbraten	
			9 g Salz	
			Pfeffer nach Geschmack	



Dieses Ketchup enthält nur natürlichen Fruchtzucker, ganz ohne zugesetzten Zucker! Eine gute Alternative zu herkömmlichem Ketchup.



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.