



TOMATENKETCHUP

Zutaten

800 g frische, reife Tomaten

2 Zwiebeln

1 EL Olivenöl

1 alte, schon braune Banane

4 EL Essig

Salz, Pfeffer

(nach Belieben Curry, Chili, ...)

Zubereitung

- 1) Zwiebeln schälen, würfeln und im Olivenöl leicht anschwitzen. Die Banane zerdrücken und dazugeben und etwas karamellisieren lassen, dann mit Apfelessig ablöschen.
- 2) Die Tomaten in grobe Stücke schneiden und dazugeben. Für ca. 10 min köcheln lassen (ggf. etwas Wasser zugeben). Mit Salz und Pfeffer und nach Belieben mit weiteren Gewürzen abschmecken.
- 3) Den Ketchup durch ein Küchensieb passieren und abkühlen lassen. Den Ketchup in eine Flasche abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren oder einkochen (siehe Tipp).

Tipp: Damit der Ketchup sich länger hält, am besten für 30 Minuten einkochen.

Tipp: Außerhalb der Saison können alternativ auch passierte oder stückige Tomaten genutzt werden. Zum Verdicken eignet sich Tomatenmark.

