

## Blitz-Ketchup aus Tomatenmark



### Zutaten:

100 g Tomatenmark  
50 ml Wasser  
1 EL Apfelessig  
15 g Honig (oder Löwenzahnsirup oder Agavendicksaft)  
1 TL Salz  
0.5 TL Pfeffer  
0.5 TL Paprikapulver

### Zubereitung:

Gib Tomatenmark, Wasser, Essig, Honig oder Sirup, Salz, Pfeffer und Paprikapulver in einen Topf.

Koche den Ketchup unter ständigem Rühren kurz auf. Jetzt sollten sich alle Zutaten miteinander verbunden haben. Ist der Ketchup noch nicht cremig genug, kannst du noch ein bis zwei Esslöffel Wasser einrühren.

Fülle den Ketchup in ein Glas und lasse ihn abkühlen. Der Ketchup hält sich etwa eine Woche im Kühlschrank.

**Curry-Ketchup:** Füge dem Rezept noch einen halben Teelöffel Curry-Pulver hinzu.

**Datteln zur Süße:** Statt des Agavendicksaftes kannst du auch zwei bis drei Datteln verwenden. Gib zusätzlich noch ein bis zwei Esslöffel Wasser hinzu. Um die Datteln mit den anderen Zutaten zu verbinden, solltest du einen Mixer zur Hand nehmen.

**Getrocknete Aprikosen:** Alternativ zu den Datteln kannst du auch vier bis fünf getrocknete Aprikosen verwenden.

Auch **Chili-Pulver**, **Knoblauch** oder **italienische Kräuter** eignen sich gut, um den Ketchup zu verfeinern.

