



JOHANNISBEER-TOMATEN-KETCHUP

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Zwiebeln
- 12 Nelken
- Salz
- 8 mittelgroße Tomaten
- 8 EL Olivenöl
- 500 g schwarze Johannisbeeren
- 200 g Zucker
- 200 ml Himbeeressig
- 6 EL Ahornsirup
- 2 TL Cayennepfeffer
- 2 Sternanis

Zubereitung

Zwiebeln schälen und würfeln, Tomaten in Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und anschließend Tomaten und Zwiebeln hinzugeben. Die Johannisbeeren von Stielen befreien, waschen, abtropfen lassen und zusammen mit Zucker, Essig und Sirup in die Pfanne geben. Alles gut verrühren und mit Cayennepfeffer, Sternanis, Nelken und Salz würzen. Die Mischung etwa 20 Min. köcheln lassen, häufig umrühren, um ein Anbrennen zu verhindern.

Danach den Sternanis herausfischen und die Mischung sehr fein pürieren.

Nährwertangaben pro Portion

534 kcal, 3 g E, 20 g F, 74 g KH, 10 g B

TIPP

Besonders lecker zu Kartoffelspalten.