Easy Peasy Ketchup (fruchtig und ohne Zucker!)

Zutaten

- 1 kleiner säuerlicher Apfel
 - 1 kleine Zwiebel in der gleichen Größe wie der Apfel
 - 125 g Tomatenmark
 - 1 Messerspitze Zimt
 - 1 Messerspitze Curry
 - nach Geschmack: etwas flüssiger Honig, Ahornsirup oder anderes Süssungsmittel
ich mach noch Kurkuma und Kräutersalz rein
1. Den Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und klein schneiden. Die Zwiebel abziehen, ebenfalls in Stücke schneiden. Apfel und Zwiebel zusammen mit etwas Wasser (ich mach noch Essig dran) etwa 10 Minuten weich garen. Das Wasser aus dem Topf danach nicht wegschütten!
 2. Die Apfel- und Zwiebelstücke zusammen mit dem Tomatenmark sehr fein pürieren. Am besten geht das in einem leistungsfähigen Mixer – mit dem Pürierstab wird die Masse nicht so ebenmässig glatt.
 3. Mit den Gewürzen abschmecken. Sollte das Ketchup zu fest sein, gib noch etwas von dem Wasser dazu, in dem du den Apfel und die Zwiebel gedünstet hast.
 4. Das Ketchup in heiss ausgespülte Schraubgläser geben und abkühlen lassen. Im Kühlschrank hält es sich bis zu 4 Wochen – länger als er stehen bleibt 😊

Du kannst das Ketchup auch einfrieren: Dann lass etwa 3 cm Platz im Glas, damit es im Tiefkühlfach nicht platzt.

Geht schwierig in eine Flasche und auch kaum wieder raus (wie früher das gekaufte Ketchup aus der Glasflasche ...)

Rezept aus dem Internet und angepasst