



Ketchup selber machen

Einige Erzieher unseres Kindergartens haben an der Fortbildung der Sarah-Wiener-Stiftung „**Ich kann Kochen**“ teilgenommen und gelernt, wie man Ketchup selber machen kann. Wir haben das Rezept schon oft im Kindergarten ausprobiert.



Habst du Lust, es auch mal zu Hause nachzukochen?

Diese Zutaten benötigst du:

- ✓ ½ Apfel und eine ½ Zwiebel
- ✓ 75 g Tomatenmark
- ✓ je eine Messerspitze Zimt und Curry
- ✓ ½ Teelöffel Honig

Und so stellst du den Ketchup her

Den Apfel waschen, achteln und das Gehäuse entfernen. Die Apfelstücke grob würfeln.

Die Zwiebel halbieren, die Schale abziehen und die Zwiebel grob würfeln. Zusammen mit den Apfelstückchen in einen Topf geben.

Apfel-Zwiebel-Würfel mit 3-4 Esslöffel Wasser bei geschlossenem Deckel aufkochen und für etwa 5-10 Minuten weich köcheln.

Das Tomatenmark dazugeben und alles pürieren. Mit Zimt, Curry, Honig und Salz abschmecken.

Dazu passen hervorragend selbstgemachte Pommes oder Kartoffelspalten.

Guten Appetit!

Du willst noch mehr ausprobieren. Unter <https://ichkannkochen.de/vorgeschmack/unsere-rezepte/> gibt es viel zu entdecken.