

Ketchup selber machen – so funktioniert's

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Gläser (à 240 g)

3 kg Tomaten
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
200 g brauner Zucker
200 ml Apfelessig
2 Esslöffel Salz
180 ml Rapsöl

Als Teenie war die Pommes-Bude neben meiner Schule nicht nur bevorzugter Kalorien-Lieferant, sondern auch Treffpunkt für alle, die keine Lust auf Mathe hatten. Die Lager waren klar getrennt: Es gab die Mayo-Fraktion, die ihre goldgelben Fritten mit einer großzügigen, cremigen Schicht überschwemmt. Und es gab uns, die Ketchup-Fraktion, für die ohne den leuchtend roten Dip einfach mal gar nichts ging. Ein bisschen säuerlich, tomatig, würzig, süß – so schmeckte die 11. Klasse.

Heute, ein paar Jährchen später, ist meine Begeisterung für handelsüblichen Ketchup deutlich abgeflaut. Das liegt auch an der Zutatenliste, die von jeder Menge Zucker, künstlichen Aromastoffen und Konservierungsmitteln dominiert wird. Vor allem aber geschmacklich will mein

Lieblingsdip nicht mehr so recht zu mir passen. Zu flach, zu süß und nach einer Weile ganz schön langweilig.

Da hilft nur eins – Selbermachen.

Ketchup – was kommt rein?

Die Zutatenliste für Ketchup ist erfreulich kurz und lässt sich problemlos abwandeln. So landet neben Schnitzel, Bratwürstchen oder Pommes frites ein Dip ganz nach deinem Geschmack:

- **Tomaten:** In meinem Rezept zeige ich dir, wie du frische, vollreife Tomaten verarbeitest. Du kannst aber problemlos auch zu passierten Tomaten aus der Dose greifen und dir damit einen Arbeitsschritt sparen. Oder lass die Tomate gleich ganz weg bzw. stell ihr andere leckere Zutaten an die Seite, zum Beispiel gegrillte Paprika, Chilischoten oder Rote Bete.
- **Zucker:** Ein bisschen süß sollte er schon sein, außerdem wirkt Zucker als natürliches Konservierungsmittel. Wenn du Industriezucker vom Speiseplan gestrichen hast, lässt sich die Süße auch durch süßes Obst (zum Beispiel Äpfel oder Feigen), Honig, Agavendicksaft oder Stevia ersetzen.
- **Essig:** Auch ein wenig Säure sollte bei Ketchup nicht fehlen. Mir ist milder Apfelessig am liebsten, aber du kannst auch auf kräftigere Varianten zurückgreifen oder Zitronensaft verwenden.
- **Gewürze:** Erlaubt ist, was gefällt. Neben Salz und Pfeffer finden sich in deiner Küche sicherlich zahlreiche andere spannende Ergänzungen. Frische Kräuter, Knoblauch

Ketchup selber machen – so funktioniert's

und Zwiebeln runden das Grundrezept ab und schmecken fast jedem Gaumen. Scharfe Gewürzsoßen wie beispielsweise Sriracha sorgen für ein feuriges Ergebnis (wer das DIY-Prinzip ganz konsequent durchziehen möchte, kann auch einfach fein gehackte Chilischoten untermischen). Eine Mischung aus fein geriebenem Ingwer, Garam Masala, Kreuzkümmel und Cayenne Pfeffer bringt Exotik rein.

Selbstgemachter Ketchup – das Grundrezept

Ich will ehrlich zu dir sein: Selbstgemachter Ketchup braucht Zeit und macht Arbeit. Küchenhelfer wie beispielsweise ein Slow Cooker oder eine Passiermühle machen vieles leichter, sind aber für die Zubereitung nicht zwingend erforderlich.

Wer einmal anfängt, setzt am besten direkt große Portionen auf und konserviert den fertigen Ketchup in Einmachgläsern. Schmeckt nämlich nicht nur zu herkömmlichen Fritten, sondern auch zu Süßkartoffel-Pommes ganz wunderbar.

Für mein Rezept brauchst du folgende Zutaten:

- 3 kg Tomaten
- 180 ml Rapsöl
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g brauner Zucker
- 200 ml Apfelessig
- 2 EL Salz

Und dieses Zubehör:

- Passiermühle oder Sieb
- Pürierstab
- Kochtopf
- Einmachgläser

Und so funktioniert's:

- 1 -

Backofen auf 230 °C vorheizen.

Noch mehr leckere Rezepte gibt's auf www.springlane.de/magazin

- 2 -

Tomaten vierteln und Kerne herausschneiden. Mit 2 EL Öl vermischen und auf einem tiefen Backblech mit Backpapier verteilen. Im Ofen etwa 15 Minuten backen.



- 3 -

Tomaten aus dem Ofen holen und mit einer Passiermühle zu feinem Mus verarbeiten. Alternativ kannst du die Tomaten auch in einem Topf mit einem Pürierstab pürieren und anschließend durch ein feinmaschiges Sieb passieren.



- 4 -

Zwiebel und Knoblauch schälen und möglichst fein hacken. In einem großen Topf 2 EL Öl bei mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin etwa 5 Minuten anschwitzen. Tomatenpüree, Zucker und Apfelessig hinzufügen. Mischung unter konstantem Rühren

Ketchup selber machen – so funktioniert's

einkochen lassen.



- 5 -

Mischung mit dem restlichen Öl in einen Mixer gießen und auf höchster Stufe zu einer cremigen, glatten Masse mixen. Wer keinen Mixer zu Hause hat, kann das Öl auch mit dem Pürierstab oder einem Schneebesen untermengen. Für ein besonders feines Ergebnis die Masse ggf. nochmal durch ein Sieb passieren. Den fertigen Ketchup ein letztes mal im Topf aufkochen und heiß in Einmachgläser abfüllen.



Wie lange ist selbstgemachter Ketchup haltbar?

Geöffnet im Glas hält sich der selbstgemachte Ketchup in der Regel maximal 1 Woche im Kühlschrank. Aber keine Sorge, du kannst die Haltbarkeit des hausgemachten Dips ganz leicht verlängern.

Ketchup einfrieren

Noch mehr leckere Rezepte gibt's auf www.springlane.de/magazin

Du kannst selbstgemachten Ketchup einfach einfrieren. Am besten portionsweise in praktischen Eiswürfelbeuteln. Die kleinen Portionen sind schnell aufgetaut und kommen daher auch bei spontanem Hunger zum Einsatz. Im TK-Fach hält sich der Ketchup mehrere Wochen.

Ketchup konserviert in Einmachgläsern

Noch haltbarer wird Ketchup, wenn du ihn in Einmachgläser abfüllst und luftdicht verschließt. Auf diese Weise hält er sich über Monate (natürlich nur solange keiner am Deckel schraubt und nascht). Die Methode ist eigentlich ganz einfach: Füll den heißen Ketchup in Einmachgläser oder Fläschchen. Verschließ den Behälter mit seinem Deckel und dreh ihn auf den Kopf. Lässt du den Ketchup auf diese Weise abkühlen, entsteht ein Vakuum, das den leckeren Dip sicher einschließt. Hier hab ich noch ein paar weitere Tipps für dich:

- Gläser und Deckel sollten so steril wie möglich sein. Dazu kochst du sie in einem großen Topf mit Wasser etwa 10 Minuten aus und lässt sie anschließend auf einem sauberen Küchentuch trocknen. Alternativ kannst du die Gläser (ohne Gummiring) auch im Backofen sterilisieren. Stell die geöffneten Gläser bei 180 °C etwa 10 Minuten in den Ofen und lass sie anschließend im abgeschalteten Ofen auskühlen.
- Falls deine sterilisierten Einmachgläser bereits abgekühlt sind, stellst du sie während des Befüllens am besten auf ein feucht-warmes Küchentuch. Dann ist der Temperaturunterschied nicht so groß und du verhinderst, dass die Gläser springen.
- Bewahre die geschlossenen Einmachgläser an einem dunklen, trockenen Ort auf – so hält sich der Ketchup am längsten.

Noch einen Schwung Ketchup-Inspiration