



Curry-Ketchup

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 55 kcal

Kohlenhydrate: 6 g

Proteine: 1 g

Fette: 0 g

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 ml passierte Tomaten ohne Zuckerzusatz
- 2 TL Tomatenmark
- 2 Knoblauchzehe
- 1/2 Zwiebel
- 3 TL Currypulver
- 2 TL Senf
- 4 EL cremigen Balsamico
- 2 EL Speisestärke
- 2 EL Agavendicksaft
- Salz
- Pfeffer



Zubereitung

1. Knoblauch und Zwiebeln fein pürieren und zusammen mit Tomatenmark kurz im Topf anbraten.
2. Passierte Tomaten dazugeben und auf mittlerer Hitze für ca. 8 Minuten köcheln lassen.
3. Anschließend Currypulver und Senf unterrühren und den Topf von der Herdplatte nehmen.
4. Nun mit Stärke, Salz, Pfeffer, Agavendicksaft und Balsamico vermengen und 2 Minuten ziehen lassen.
5. Curry-Ketchup in ein Glas umfüllen und kalt stellen.