JOHANNISBEER-TOMATEN-KETCHUP

Ingredients for 2 Portions

2	Zwiebeln
6	Nelken
	Salz
4	mittelgroße Tomaten
4 EL	Olivenöl
250 g	schwarze Johannisbeeren
100 g	Zucker
100 ml	Himbeeressig
3 EL	Ahornsirup
1 TL	Cayennepfeffer
1	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.

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

TIPP

Besonders lecker zu Kartoffelspalten.