

Ketchup.

Vegan



Zutaten für 4 Personen

- 250 g rote Zwiebelwürfel
- 70 ml Olivenöl
- 1 mittelscharfe Chili
- 400 ml passierte Tomaten
- 400 ml Tomatenmark
- 2 g Zitrusfaserpulver
- Balsamico hell
- Aktivator: 5:1 Salz-/Rohrzucker-Mischung

Zubereitung

- 1 Die Zwiebelwürfel aktivieren und in Olivenöl anschwitzen. Chili, passierte Tomaten sowie Tomatenmark zugeben und einmal aufkochen.
- 2 Anschließend im Bechermixer pürieren und mit Balsamico, Salz und Zucker abschmecken. Mit dem Zitrusfaserpulver zur gewünschten Viskosität abbinden.
- 3 Vor dem Servieren kaltstellen.

Nährwerte (bezogen auf 1 Portion):

Energie: 242 kcal
Eiweiß: 4 g
Kohlenhydrate: 17 g
Ballaststoffe: 5 g
Zucker: 5 g
Salz: 6 g
Fett: 18 g
davon gesättigte FS: 3 g
davon ungesättigte FS: 15 g

