

BIO-KETCHUP SCHARF



Sabrina Pranger verarbeitet seit 2011 auf dem „Biohof Pranger“, dem Gemüsebaubetrieb ihrer Eltern, Fruchtgemüse wie Tomaten, Chili, Paprika, Gurken, Zucchini und Pfefferoni zu herrlich, schmackhaften „Schätze im Glas“. Sie packt sozusagen den Sommer ein, denn nur von sonnengereiftem Gemüse lassen sich diese Köstlichkeiten herstellen. Frisches saisonales Gemüse, sowie die wertvollen Gemüsegläser erhält man Ab-Hof, in Bio-Geschäften und mit der Gemüsebox in der ganzen Steiermark.

www.biohofpranger.at

ZUTATEN

8-10 Glasflaschen 250ml mit Deckel

- 7 kg Bio-Tomaten (voll reif für Tomatensauce)
- 150 g Bio-Zwiebel
- 4 Zehen Bio-Knoblauch
- 3 Stk. Bio-Lorbeerblätter
- etwas Bio-Sonnenblumenöl
- 30 g Bio-Pfefferoni rot scharf
- 40 g Bio-Paprika rot
- 25 g Salz
- 80 g Bio-Zucker
- 10 g Apfel-Pektin
- 60 ml Bio-Essig

ZUBEREITUNG

Die Glasflaschen und Deckel sehr sauber waschen und gründlich mit sehr heißem Wasser spülen, umgedreht auf einem frischen Geschirrtuch bereithalten.

Die Tomaten waschen den grünen Strunk entfernen, und die voll reifen Paradeiser in Stücke schneiden. Diese in einem großen Topf ganz weich kochen und durch die „Flotte Lotte“ passieren.

Zwiebel und Knoblauch schälen, in Stücke schneiden und in etwas Sonnenblumenöl glasig anschwitzen.

Paprika und Pfefferoni waschen, putzen in Stücke schneiden, diese mit zerkleinerten Lorbeerblätter dem Zwiebel zugeben und mit 1/3 des Tomatenpürees vermischen, alles ganz weich kochen. Anschließend alles mit Mixstab ganz fein mixen bis keine Stücke mehr sichtbar sind. Nun die restliche Tomatensauce, Zucker, Salz und Essig zufügen und mindesten 40 Minuten leicht köcheln. Pektin mit etwas kaltem Wasser verrühren, zum Ketchup geben und nochmals 1 Minute aufkochen, dadurch erhält das Ketchup etwas mehr Festigkeit, je nach gewünschter Konsistenz kann die zugegebene Pektin-Menge differieren.

Währenddessen einen weiteren großen Kochtopf mit Wasser für das Pasteurisieren füllen und erhitzen.

Den Ketchup dann heiß in die vorbereiteten Flaschen abfüllen, verschließen und die Flasche für 5 Min. auf den Kopf stellen. Danach sofort die Flaschen im Wasserbad bei 90° C 25 Min. lang kochen.

Einen Tag stehen lassen und dann genießen.

Viel Freude mit dem selbstgemachten, frischen Ketchup wünschen **Sabrina Pranger** und **Bio Ernte Steiermark**.