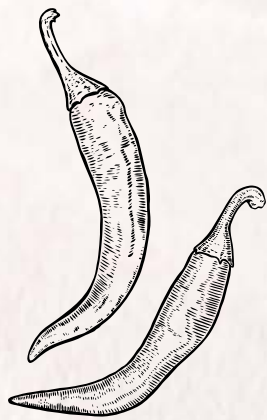


Mach mal blau!

Ketchup aus Heidelbeeren



Es muss nicht immer Tomate sein! Wer Lust auf Abwechslung hat, macht selber Ketchup aus Heidelbeeren. Chili, Thymian und Gewürze geben ihm eine pikante Geschmacksnote, die nicht nur zu Grillfleisch passt, sondern auch zu Wild und Käse. Die kleinen blauen Beeren kann man kaufen oder im Sommer ganz einfach selber pflücken. Sie wachsen von Juni bis September im Gebirge, aber auch in Wäldern und Mooren.



Schon gewusst?

Heidelbeeren sind nicht nur lecker, sondern auch sehr gesund. Sie enthalten entzündungshemmende Anthocyane, die den Beeren auch ihre blaue Farbe geben. Ausserdem enthalten sie die wertvollen Vitamine C und E. Aus den blauen Beeren kann man nicht nur Ketchup machen, sondern auch gesunde Milchshakes, Muffins, Gonfi und Desserts und als Zugabe zum Müesli sorgen sie für einen guten Start in den Tag.

ZUTATEN:

- 600 g Heidelbeeren
- 100 g Rohrzucker (oder brauner Zucker)
- 1 frische Chilischote
- 5 Zweige frische Thymianblätter
- 1/2 TL Zimt
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Meersalz
- 1 TL Paprikapulver
- 1 EL Tomatenmark

ZUBEREITUNG:

SCHRITT 1:

HEIDELBEEREN AUFKOCHEN
Wasche die Heidelbeeren und koche sie unter Rühren mit dem Zucker auf.

SCHRITT 2:

GEWÜRZE, ETC. VERMENGEN
Gib die fein gehackte Chilischote, die zerkleinerten Thymian-Blättchen, die Gewürze und das Tomatenmark dazu.

SCHRITT 3: ALLES EINKOCHEN

Verrühre alles gut und lasse die Masse bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten lang einkochen. Die Konsistenz soll dickflüssig sein.

SCHRITT 4: PÜRIEREN

Püriere nun das Beeren Ketchup und fülle es in saubere Gonfigläser ab.