

Paleo-Ketchup

Für zwei Personen

600 ml passierte Tomaten	1 EL Akazienhonig	3 EL Apfelessig
1 TL mittelscharfen Senf	1 Prise Salz	1 Knoblauchzehe
1 Prise Nelkengewürz	2 EL Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ TL Oregano
$\frac{1}{2}$ TL getrockneter Rosmarin	$\frac{1}{2}$ TL getrockneter Thymian	Salz
bunter Pfeffer		

Für den Ketchup die passierten Tomaten, den Akazienhonig, den Apfelessig, den Senf, eine Prise Salz, die Knoblauchzehe, das Nelkengewürz, das Tomatenmark, den Oregano, den Rosmarin und den Thymian in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, salzen und pfeffern und für 30 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen.

Julia Fassbender am 08. Juni 2015