

Ketchup

Backofen auf 200 °C vorheizen und eine Auflaufform mit

Etwas Öl ausstreichen

1kg reife Strauchtomaten halbieren und in die Auflaufform geben

400g Zwiebeln schälen, vierteln und ebenfalls in die Auflaufform geben.

2 Knoblauchzehen (optional) Ebenfalls in die Auflaufform geben.

Alles für ca. 30 min. im Backofen backen.

Dann herausnehmen und

150g brauner Zucker ,

frischer Rosmarin ,

frischer Tymian und

150g Tomatenmark (aus der Tube) unterrühren.

Weitere 2 Stunden bei 180°C im Backofen backen.

Dann herausnehmen und

100-125ml weißer Balsamico unterrühren.

Nochmals in den Backofen geben, bis es nochmals aufgeköcht ist, dann herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

Passieren oder mixen.

Mit

Salz und Pfeffer abschmecken und einkochen.

Eingekocht hält sich das Ketchup mehrere Monate.

Guten Appetit	50 Portionen (1 Portion = 2 EL+)
Energiewert	1600 Kcal gesamt
nach WeightWatchers	39 SmartPoints gesamt
WeightWatchers-Fitformel	Kohlehydrate, Gemüse
geeignet zum	sofort genießen

Viel Spass beim Nachkochen.

