

Ketchup

Zutaten

- 500 g passierte Tomaten
- 2 EL Tomatenmark
- 1 kleine Zwiebel, fein gerieben oder fein gewürfelt
- 2 Zehen Knoblauch, fein gerieben
- 10 g Salz (jodfrei)
- 1 EL Honig/Ahornsirup
- 2 EL Hefewasser (oder Molke von selbst hergestelltem Joghurt)
- 1 TL Apfelessig

Optionale Gewürze:

- 1/4 TL [Ceylon-Zimt](#)
- 1/2 TL Paprika, edelsüß
- 1 Prise Nelke oder Piment (gemahlen)
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Alle Zutaten in einem Glas verühren und zugedeckt bei **Zimmertemperatur** (ca. 20 bis 22 Grad) etwa **3 bis 5 Tage** fermentieren lassen. Evtl. zwischendurch umrühren.

Im Kühlschrank hält sich der Ketchup mehrere Wochen.

Quelle: <https://www.youtube.com/watch?v=5jwulAIC5Wk>

From:

<https://www.fritzwiki.de/> - FritzWiki

Permanent link:

<https://www.fritzwiki.de/doku.php?id=rezepte:fermentieren:ketchup>

Last update: **26.09.2025 07:49**

