

Essen und Trinken

Mach dein Ketchup selbst!

Ketchup gibt es nicht nur aus der Flasche, du kannst es auch ganz leicht selbst machen. Und das Beste daran: Es ist gesünder und schmeckt: zu Nudeln, Pommes oder einfach aufs Brot!

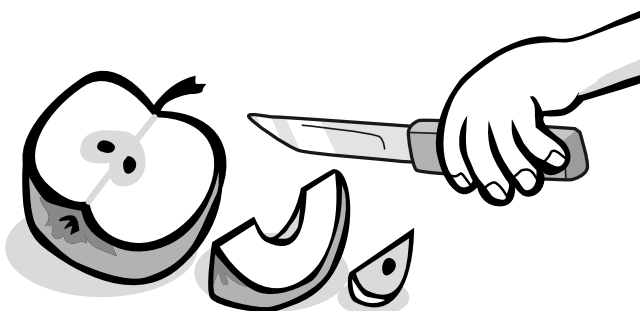


Das brauchst du dazu:



So geht's:

1



Bitte deinen erwachsenen Helfer den Apfel zu schälen und die Kerne zu entfernen.

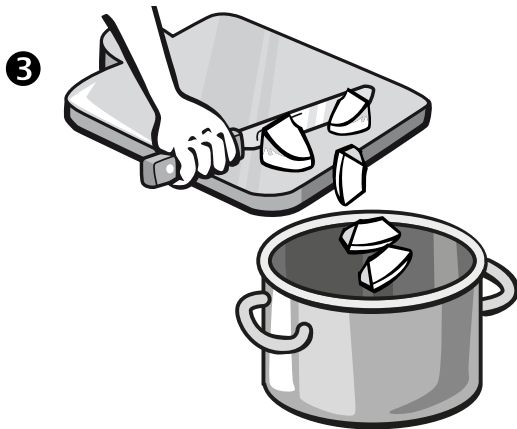
2



Schneide den Apfel in kleine Würfel.

Essen und Trinken

Mach dein Ketchup selbst!



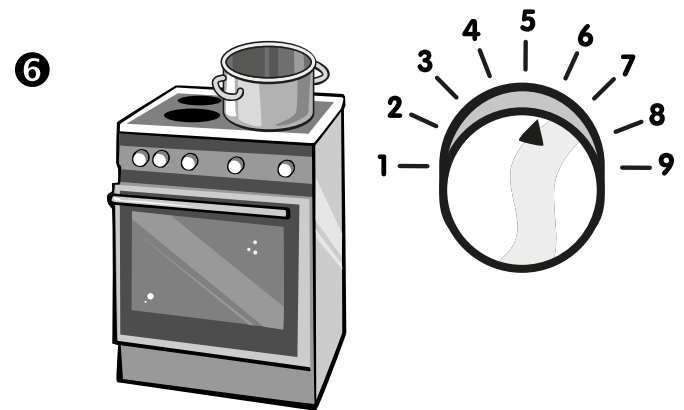
3 Gib die Apfelstücke in den Topf.



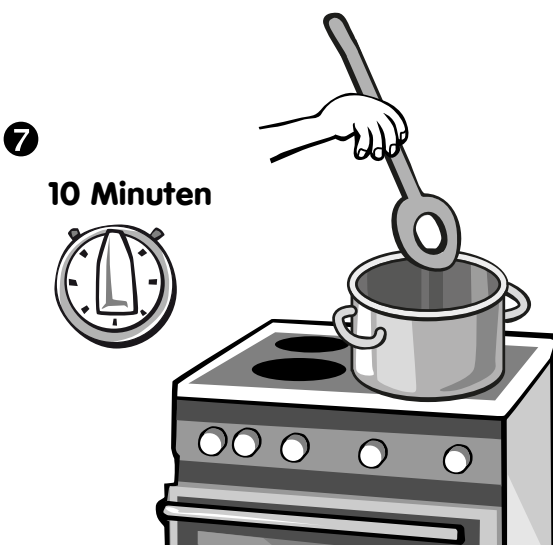
4 Schäle und würfle zusammen mit deinem Helfer die Zwiebel. Natürlich ist Vorsicht angesagt: Zwiebeln brennen in den Augen!



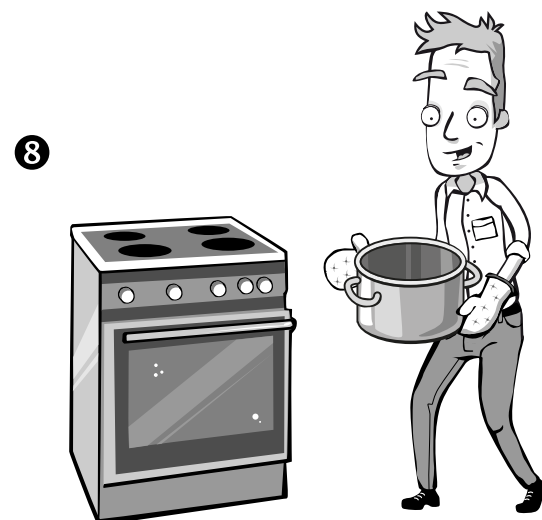
5 Gib die Zwiebelwürfel zu den Apfelstücken in den Kochtopf und füge jetzt noch das Wasser hinzu.



6 Weise deinen Helfer an, den Topf bei mittlerer Temperatur auf den Herd zu stellen.



7 Das Apfel-Zwiebel-Gemisch soll jetzt 10 Minuten köcheln. Umrühren nicht vergessen! Es soll nichts anbrennen!



8 Bitte deinen Erwachsenen den Topf vom Herd zu nehmen. Achte darauf dass er die Topfflappen benutzt – sonst verbrennt er sich!

Essen und Trinken

Mach dein Ketchup selbst!

9



Nun kannst du das gekochte Apfel-Zwiebel-Gemisch vorsichtig mit dem Pürierstab pürieren.

10



Jetzt kommen Tomatenmark, Salz, Zucker und die Gewürze dazu. Alles gut umrühren und vermischen!

i Tipp:

Lass dein Ketchup kurz abkühlen, dann kannst du es probieren und verfeinern:

Ist es noch zu sauer? Dann gib noch ein bisschen Zucker dazu. Wenn du es lieber schärfer magst, mische noch frischen Pfeffer, Paprika- oder Currypulver unter.

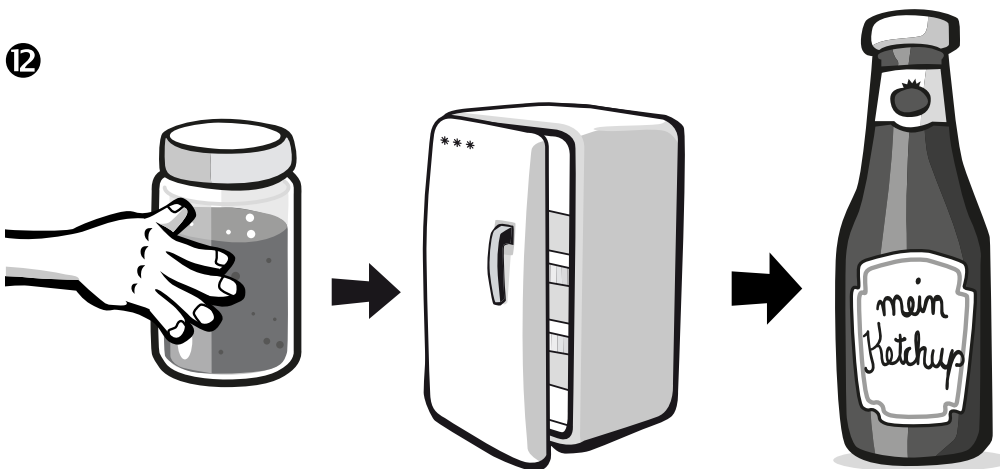


11



Schmeckt dein Ketchup so wie du es möchtest, kannst du es in das Marmeladenglas umfüllen.

12



Deckel drauf und ab damit in den Kühlschrank. Dein Ketchup kannst du im Kühlschrank ungefähr 4 Wochen aufheben. Falls du es nicht schon vorher verputzt hast.