

Rezept der Woche: Tomatenketchup, selbstgemacht und saulecker

Seien wir ehrlich: Jeder mag Ketchup. Die eine mehr, der andere weniger. Und das liegt nicht nur am prallen Tomatenaroma, sondern daran, dass diese Tomatensauce in die Kategorie süß-sauer gehört, eine Geschmacksrichtung, die eigentlich niemand ablehnt. Nun sind die Ketchup-Sorten aus den Supermärkten durchgehend und aus unterschiedlichen Gründen fragwürdig, meist weil sie viel zu viel Zucker enthalten. Und nun kommt's: Wenn du deinen eigenen Tomatenketchup kochst, hast du's in der Hand und kannst a) zu "gutem" Zucker greifen und b) die Menge bestimmen. Die Sache macht nicht viel Arbeit, das Ergebnis aber gut und gerne ein Jahr lang Freude. Denn im Prinzip verhält sich der ausgemachte Ketchup wie eine Marmelade und hält sich entsprechend lange.

Die Zutaten (für ca. 8 Gläser):

8 saubere Schraubdeckelgläser zu je 250 g Fassungsvermögen

ca. 2~2,2 kg vollreife Tomaten (gern gemischte Sorten)

min. 60 g, max. 120 g brauner Rohrohrzucker

min. 120 ml, max. 150 ml Weißwein- oder Apfelessig

80~120 g Knollensellerie

1~2 kleine, scharfe Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

1 guter Schuss Worcestersauce

Öl

Gewürze

1 TL Senfkörner, 1 Nelke, 1 TL schwarze Pfefferkörner, optional: 1 entkernte Chilischote

ca. 1,5 TL Salz

Die Zubereitung:

Als erstes schneidest du Zwiebeln, Knoblauch und Sellerie sehr fein und lässt den Mix in einer Pfanne schön lange dünsten. Dann mörserst du die angegebenen Gewürze. Zerkleinere die Tomaten, entferne die Strünke. Zieh sehr großen Früchten die Haut mit einem Sparschäler ab. Gib die Tomatenstücke mit ca. 100 ml Wasser in einen ausreichend großen Topf und schmurgel die Masse, bis alles schön weich ist. Und dann gehst du mit dem Pürierstab zur Sache und zerhackst den Tomatensugo bis er eine homogene, dicke Sauce bildet.

Gib die restlichen Zutaten (außer Öl) hinein. Die Mengenangaben laden zum Experimentieren

ein. Mein Ketchup bewegt sich an der jeweiligen Obergrenze. Manche mögen es weniger süß und dafür saurer. Du kannst jeweils mit den Mindestmengen beginnen und das Ketchup in diesem lauwarmen Zustand abschmecken. Nur beim Salz musst du aufpassen und eher auf weniger als mehr setzen. Übrigens: Ich mag am liebsten Apfelessig im Ketchup, aber auch das ist Geschmackssache.

Jetzt solltest du die Schraubgläser vorbereitet haben. Sie sollten also sauber gespült und heiß ausgekocht mit der Öffnung nach unten auf einem sauberen Küchenhandtuch stehen, die ebenfalls gespülten Deckel daneben. Stell außerdem das Öl parat. Und dann kochst du das Ketchup - wie gesagt: analog zu einer selbstgemachten Marmelade. Die Sache muss einmal richtig blubbernd aufkochen. Achtung: Schütz dich vor den Spritzern - sie sind ultraheiß! In diesem ultraheißen Zustand befüllst du jedes Glas randvoll, gibst einen Ölfilm obenauf und drehst den Deckel fest zu. Stell die Gläser zum Abkühlen mit dem Deckel nach unten ab. So konserviert hält das selbstgemachte Ketchup im Kühlschrank gut und gerne ein Jahr. Ein angebrochenes Glas sollte im Kühlschrank aufbewahrt und nach maximal zwei Wochen aufgebraucht sein.