

Ketchup selber machen. Wie Heinz – mit natürlichen Zutaten!

Nach der Erbswurst von Knorr – also dem Unilever Konzern – und der Kräuterwürze Maggi – aus dem Hause Nestlé – ist es aus Finni Fits Sicht nur fair, dass sie sich nun auch der Firma Kraft Heinz annimmt, an der Warren Buffett etwas mehr als eine Hand voll Aktien hält. Ketchup selber machen lautet das Thema heute also – und zwar mit natürlichen Zutaten.



Ketchup selber machen – Zutaten und Utensilien

Was ihr an Zutaten benötigt, für ca. 1.000 ml Ketchup, ist das Folgende. Dabei ist es vor allem wichtig, die richtigen Tomaten auszuwählen – nämlich Eier- oder Flaschentomaten der Sorten Roma oder San Marzano. Diese sind festfleischiger und weniger wässrig als andere Tomatensorten und eignen sich daher besonders gut für die Zubereitung von Ketchup.

- 2 kg Tomaten – Roma oder San Marzano
- 1 kleine Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 75 ml Balsamico-Essig
- 75 ml Apfelessig
- 75 g Zucker – braun
- 10 g Salz
- 2 TL Senfkörner
- 2 TL Selleriesalz – oder 1/2 TL Selleriesamen
- 1 TL Pfeffer – schwarz



Was ihr an Utensilien benötigt, sind vor allem ein Messer und ein Schneidebrett, ein großer Topf, ein möglichst leistungsstarker Stabmixer und sterilisierte Gläser oder Flaschen zur Aufbewahrung des fertigen Ketchups.

Gebt ihr euer Ketchup noch heiß in sterilisierte Gläser und verschließt sie unmittelbar nach dem Befüllen, könnt ihr mit einer Haltbarkeit von mehreren Monaten im Kühlschrank rechnen, sofern ihr sauber gearbeitet habt.

Finni Fit wird ihr Ketchup für ein paar Minuten einwecken, sodass sie es für mindestens ein Jahr lagern kann. Nach dem Öffnen des eingekochten Ketchups, gilt es, dieses im Kühlschrank zu lagern und innerhalb weniger Tage zu verbrauchen.

Und übrigens: Steht ihr nicht so auf saures Ketchup á la Heinz?!? Dann gebt doch etwas mehr Zucker zu euren Tomaten - oder kocht noch ein paar Äpfel mit. Außerdem könnt ihr mit der zusätzlichen Zugabe von Curry auch ein wunderbares Curryketchup zaubern.

Ketchup selber machen – Vorgehen

Das Ketchup zu machen ist einfach. Was ihr allerdings mitbringen solltet, ist ein bisschen Zeit. Denn auch die Roma bzw. San Marzano Tomaten brauchen eine Weile, bis der Saft reduziert ist und die Konsistenz der eines

Finni Fit

Nützliches Wissen für den Alltag

Ketchup selber machen

Ketchups entspricht – obwohl ihr Wassergehalt schon bedeutend niedriger ist als der anderer Sorten. Aber genug mit dem Geplänkel. Es geht los: Ketchup selber machen.

1. Tomaten waschen, abtrocknen und den Strunk entfernen; anschließend die Tomaten kleinschneiden – grobes achteln ist völlig ausreichend – und in einen Topf geben.
2. Tomaten auf kleiner Flamme für ca. 2 bis 3 Stunden ohne Deckel simmern lassen, um schon einmal etwas Feuchtigkeit loszuwerden. Fertig? Dann geht's weiter.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinschneiden und diese sowie alle übrigen Zutaten zu den Tomaten in den Kochtopf geben. Alle Zutaten mit einem Stabmixer pürieren.
4. Den Inhalt des Kochtopfs auf kleiner Flamme für weitere ca. 2 bis 3 Stunden ohne Deckel simmern lassen und gelegentlich umrühren, bis die von euch gewünschte Ketchup-Konsistenz erreicht ist. Abfüllen. Fertig!



Achtet in Schritt 4 bitte darauf, dass ihr euch nicht verbrennt. Je weniger Flüssigkeit im Ketchup ist, desto höher ist auch die Wahrscheinlichkeit, dass es beginnt, zu spritzen.

Und übrigens: Natürlich könnt ihr die Tomaten auch häuten, wenn ihr das möchtet – genau wie das Ketchup vor dem Abfüllen noch einmal passieren. Dann wird es von der Konsistenz her etwas feiner. Finni Fit empfindet dies allerdings nicht als erforderlich. Zumal auch gerade die Haut der Tomaten eine hohe Konzentration an Flavonoiden aufweist, die die allgemeinen, der Tomate zugeschriebenen, positiven gesundheitlichen Eigenschaften noch unterstützt – darunter: Schutz vor Krebs, Osteoporose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Könnt ihr so gar nicht ohne zu häuten und ohne zu passieren? Was haltet ihr dann davon: Im Ofen oder Dörrautomaten trocknen; anschließend pulverisieren. Fertig ist euer Würzmittel!

Ketchup haltbar machen

Für die Haltbarkeit weckt Finni Fit ihr Ketchup ein. Hier führen für gewöhnlich viele Wege nach Rom: Der Einkochautomat, ein Topf oder Schnellkochtopf, der Backofen und im Zweifel soll sogar der Geschirrspüler funktionieren. Finni Fit hat sich beim Ketchup für den Backofen entschieden und ist wie folgt vorgegangen:

1. Sterilisierte, mit Ketchup gefüllte Gläser verschließen.
2. Ein Backblech mit 2-3 cm an Wasser befüllen, das in etwa der Temperatur entspricht, die auch die Ketchup-Gläser haben; auf der untersten Schiene in den Backofen schieben; Ketchup-Gläser darauf platzieren. Sollte euer Backblech nicht tief genug sein, könnt ihr dazu auch eine Schüssel nutzen und diese auf dem Backofenrost platziert.
3. Backofen auf 120 °C stellen und warten, bis das Wasser im Backblech beginnt, zu kochen. Ab diesem Zeitpunkt die Temperatur bei 120 °C halten und das Ketchup für 30 Minuten einwecken; anschließend Herd ausstellen und die Gläser darin langsam auskühlen lassen.

Hat das Einwecken funktioniert, sollten die Glasdeckel eurer Weck-Gläser – auch ohne Klammern – nicht mehr einfach abzuheben sein, sondern nach dem Abkühlen fest auf eurem Einmachglas sitzen. Habt ihr Schraubgläser genutzt, ist es ein Zeichen, dass es mit dem Einwecken geklappt hat, wenn sich der Deckel nach dem Abkühlen nach innen wölbt. Ist es schiefgelaufen, solltet bzw. könnt ihr den Vorgang des Einweckens auch wiederholen.