

# Tomaten-Ketchup

## Zutaten:

80g Roh-Rohrzucker  
150g Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
20g frischer Ingwer  
100ml Erdnussöl  
1 gestrichener Esslöffel Tamarinden-Paste (Bio- oder Asialaden)  
100ml naturtrüber Apfelsaft  
1 Liter passierte Tomaten  
1 Teelöffel Piment, gemahlen  
½ Teelöffel Gewürznelke, gemahlen  
Ein paar Spritzer Worcestershiresauce  
200ml Wasser  
40g Speisestärke  
Meersalz, Pfeffer

## Zubereitung:

Die Zwiebeln sehr fein würfeln, Knoblauch fein hacken. Ingwer schälen und reiben. Den Zucker in einer großen Kasserolle bei mittlerer Hitze schmelzen bis er goldgelb karamellisiert. Die Zwiebeln und den Knoblauch dazu geben. Dünsten bis der Karamell sich gelöst hat.

Alle Gewürze einrühren und kurz mitdünsten, dann das Erdnussöl einrühren, danach die Tamarindenpaste. Mit dem Apfelsaft ablöschen, aufkochen und die passierten Tomaten in den Topf schütten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zehn Minuten offen köcheln und mit dem Stabmixer pürieren.

Die Speisestärke mit dem kalten Wasser mischen und zur Sauce gießen. Die Sauce wieder aufkochen und weitere zehn Minuten offen köcheln. Mit ein paar Tropfen Worcestershiresauce, Salz und eventuell noch einer Prise Zucker abschmecken. Noch sehr heiß in saubere Schraubgläser oder kleine Flaschen umfüllen und verschließen.

**Mit einem gehäuften Esslöffel mildes Currypulver zusätzlich verwandeln Sie diesen Tomatenketchup in einen sehr feinen Curry-Ketchup.**

**Wenn Sie die Gewürze und den Ingwer durch diese Gewürzmischung ersetzen und noch zwei Knoblauchzehen mehr nehmen, erhalten Sie eine spektakuläre Barbecuesauce „Texanische Art“.**

Je 2 gehäufte Teelöffel Koriandersamen, Kreuzkümmelsamen, Pimentkörner fünf Minuten in einer Pfanne trocken bei mittlerer Hitze rösten. Abkühlen lassen und fein mahlen.

2 Teelöffel Pimentòn de la vera mild (geräuchertes Paprikapulver)  
1 gestrichener Teelöffel Pimentòn de la vera scharf

# Winterlicher Bulgur-Salat

## Zutaten für 4 Personen

150g grobkörniger Bulgur  
1 rote Paprikaschote  
4 Frühlingszwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
50g Walnusskerne  
Je eine Handvoll Dillspitzen und glatte Petersilienblätter  
20 Blätter Minze  
1 Granatapfel  
1 kleiner Romana-Salat  
Olivenöl, Meersalz, Pfeffer

## Zubereitung

Wasser er so abmessen, dass es die doppelte Menge des Bulgurs ergibt. Aufkochen, leicht salzen und den Bulgur einrühren. Wieder aufkochen, drei Minuten mit geschlossenem Deckel leicht köcheln. Hitze abschalten und Bulgur in rund 20 Minuten ausquellen lassen.

Frühlingszwiebeln putzen und quer in dünne Ringe schneiden, auch das Grün. Den Knoblauch fein hacken. Paprikaschote entkernen und sehr klein würfeln.

Romana-Salat längs vierteln und quer in sehr schmale Streifen schneiden.

Minze, Petersilie und Dill zusammen mit den Walnusskernen nicht zu fein hacken.

Granatapfel quer durchschneiden und auf einer sanft Zitronenpresse auspressen, damit nicht zu viel von den Bitterstoffen der Schale in den Saft geraten.

Alle Zutaten in einer großen Schüssel gründlich vermischen, dabei salzen und pfeffern. Granatapfelsaft unterziehen, danach so viel Olivenöl, dass der Salat schön saftig wird.

Noch einmal, evtl. auch mit einer Prise Zucker, abschmecken und bei Zimmertemperatur servieren.

## Bezugsquellen:

Gewürzreibe Gusseisen:

<http://www.zassenhaus.com/produkte/kuechenhelfer/moerser/68/gewuerzreibe-gusseisen>

Zassenhaus Gewürzmühle Concept

<http://www.getreidemuehlen.de/>