



Fruchtige Sauce (nicht nur) zum Grillen

Heidelbeer-Ketchup

Für ca. 250 ml

400 g Heidelbeeren
150 g rote Zwiebeln
2 Lorbeerblätter
5 Wacholderbeeren
2 Nelken
½ EL schwarze Pfefferkörner
1 EL neutrales Öl, z.B. Rapsöl
100 g brauner Zucker
200 g passierte Tomaten
60 ml Fruchlessig
½ TL Salz



© Lüneburger Heide GmbH

Und so geht's:

Die Heidelbeeren waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln putzen und würfeln. Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Nelken und Pfefferkörner in ein Gewürzsäckchen oder einen Einmal-Teefilter füllen und fest verschließen.

In einem mittelgroßen Topf das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin langsam anbraten, bis sie etwas bräunen. Den Zucker dazu geben und die Zwiebeln karamellisieren. Die Heidelbeeren in den Topf geben und alles bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Tomaten, Essig und Salz unterrühren und das Gewürzpäckchen dazugeben. Deckel auflegen und alles etwa 30 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Dabei regelmäßig umrühren, damit nichts ansetzt.

Das Gewürzsäckchen entfernen und das Ketchup fein pürieren, bei Bedarf durch ein feines Sieb streichen. Abschmecken und bei Bedarf mit Salz, Zucker oder Essig würzen. In Flaschen oder Gläser füllen und fest verschließen. Abkühlen lassen und dann im Kühlschrank lagern.

www.lueneburger-heide.de/26157