

Ketchup von frischen Erdbeeren

Die Kombination von süß mit der leichten Schärfe und der pikanten Nuance ist der Star unter den Saucen. Besonders gut schmeckt er zu gegrilltem Gemüse und Lammkoteletts.

Rezept

Für ca. 3 Gläser à 200ml:

500g frische Erdbeeren

15g Ingwer



1 Chilischote

1 kleine Zwiebel

40g Tomatenmark

50ml Erdbeeressig

1 EL Olivenöl

2 EL fruchtiges Currypulver

1 TL Paprikapulver edelsüß

100g Zucker

Salz, Pfeffer

Die Erdbeeren waschen, entstielen und pürieren. Den Ingwer schälen und reiben, Chilischote entkernen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel fein hacken. Öl erhitzen und Ingwer, Chilischoten und Zwiebel anschwitzen. Erdbeeren, Tomatenmark, Zucker und Gewürze zufügen und unter Rühren ca. 5 Min. köcheln

lassen. Wenn die Masse etwas dicklich ist, kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Heiß in Twist-off Gläser füllen. Diese auf den Kopf stellen und nach ca. 30 Min. umdrehen. Den Erdbeer-Ketchup kühl stellen. So hält er sich einige Monate.

Infofutter:

Von Mai bis Juli ist Hochsaison für die roten Sammelnussfrüchte (so die korrekte Bezeichnung), die mit einer geballten Ladung Vitamin C unseren Vitaminhaushalt füllen. Mehr als 1000 Sorten gibt es, wobei drei Sorten die Stars sind: Senga Sengana, Symphonie oder Cosima. 3,5 kg Erdbeeren genießen wir im Jahr, die hauptsächlich auf einheimischen Erdbeerfeldern gepflückt werden. Aber auch aus Spanien importiert werden. Wussten sie schon, dass die meisten Freilanderdbeeren aus Nordrhein-Westfalen kommen? Natürlich gibt es ja auch noch die Wald – und Gartenerdbeeren. Sie gehören aber eher zu den Raritäten und werden entsprechend selten angeboten.