

Ketchup aus Zwetschgen - alle BG

Dieser Ketchup ist ideal für alle, da er ohne Tomaten gemacht wird und die Gewürze individuell für die Blutgruppe angepasst werden können.

Zutaten:

- 1 Kg Zwetschgen, entsteint
- 100 ml Rotwein
- 50 ml Umeboshi Essig
- 75 g Kokosblütenzucker
- 2 Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 1-2 Zweige Rosmarin
- ½ TL Salz
- 2 TL Senfsamen
- 1-2 TL Curry (nach Geschmack)
- ½ TL Paprika edelsüß
- 2 TL rote Pfefferkörner BG 0 und B, Alternativ für A und AB: Koriandersamen
- ½ TL Zimt, Blutgruppe B und 0 Non-Sekretoren lassen den Zimt einfach weg.
- 1 EL Olivenöl



Zubereitung:

Zwetschgen waschen, entsteinen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch ebenfalls kleinschneiden und in heißem Olivenöl glasig dünsten. Anschließend die restlichen Zutaten in den Topf geben, aufkochen lassen und ca. 40 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Ketchup durch ein Sieb passieren und nochmals in den Topf zurückgießen, wieder aufkochen und gegebenenfalls noch mal abschmecken. Ketchup heiß in sterile Gläser abfüllen. Für eine längere Haltbarkeit empfiehlt es sich die Gläser einzukochen.

Tipps zum richtigen Einkochen gibt es hier:

[Einkochzeiten Überblick](#)

