

Vogelbeerketchup

a) Vogelbeer Syrup als Bestandteil des Ketchups

Vorbereitung der Vogelbeeren:

zu je 100g in Tiefkühler, abgeströpft, gewaschen
4 mal auftauen und wieder einfrieren
→ Bitterstoffe und Säure weitgehend entfernen

1 kg Vogelbeeren
1 l Wasser
500 g Birnendicksaft
½ TL Zimt, gemahlen

Vogelbeeren in einen Kochtopf geben und zerquetschen. Mit mittlerer Hitze während 30 Minuten sanft kochen lassen. Die Beeren pürieren und durch ein Tuch passieren. Den so aufgefangenen Saft mit dem Birnendicksaft und dem Zimt nochmals während 30 Minuten köcheln lassen. Den noch heissen Saft in zuvor sauber ausgespülte Flaschen füllen. Hält sich ca. 1 Jahr.

Vogelbeersyrup regt den Stoffwechsel, die Gallen- und Lebertätigkeit an. Wem das zu gesund klingt, der kann den Syrup auch als Kir mit Weisswein oder Prosecco vermischt geniessen



b) Vogelbeer-Ketchup

250 g Zwiebeln, gehackt
1 ½ kg Tomaten, geschält, gehackt
1 Peperoncino, entkernt, gehackt
1 TL Thymian, 1 EL Maggikraut,
2 EL Petersilie, alles fein gehackt
3 dl Apfelessig
1 TL Paprikapulver
3 Lorbeerblätter, 2 Gewürznelken
1 TL gemahlener Koriander
50 g Honig
1 dl Vogelbeer Syrup
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zwiebeln und Tomaten mit den Kräutern und dem Essig insgesamt 1 Std. kochen. Die Gewürze in ein Gazetüchlein binden und nach ½ Std. Kochzeit beigegeben und mitkochen, dann entfernen.

Die Masse pürieren und zur gewünschten Dicke einkochen. Mit Honig, Vogelbeersirup, Salz und Pfeffer abschmecken. Noch heiss in saubere Gläser abfüllen und luftdicht verschliessen. Haltbarkeit: ca. 1 Jahr. Gehören Ihre Kinder auch zur Generation, die jede Mahlzeit mit dieser roten, aus Amerika importierten, Sauce garnieren müssen? Mit unserem Rezept könnte es durchaus passieren, dass auch Sie zu Anhängern einer bestimmten roten Sauce werden.

