TOMATENKETCHUP MIT DATTELN – frei von Industriezucker

geschrieben von Karin Knorr | 28. Januar 2020



Hallo Ihr Lieben,

letztens habe ich unterwegs gegessen. Dort gab es zu den Süßkartoffelpommes Dattelketchup. Diesen fand ich so spannend, dass ich mich an den Topf machte, um einen eigenen Ketchup zu kreieren. Dieses ist eine Inspiration für euch. Probiert es einfach aus und experimentiert mit den Gewürzen. Ich bin sehr neugierig auf eure Ideen.

Zutaten:

- 500 g Tomaten
- 100 g Datteln
- 1 mittlere Zwiebel
- 1 Chili
- 1 EL Honig
- 1 TL Zimt (Zimtrinde)
- 5 Wacholderbeeren
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Senfkörner
- 1 TL Salz
- 50 ml Apfelessig

Zubereitung:

Tomaten waschen, halbieren und Strunk entfernen. Mit der Schnittfläche nach unten in eine feuerfeste Form geben. In den Backofen unter den Grill stellen, bis die Tomatenschalen schwarz sind. In der Zwischenzeit die Zwiebel würfeln und in einer Pfanne glasig dünsten, mit dem Honig karamellisieren und mit dem Essig ablöschen. Die Tomaten aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen und die Schale entfernen. Nun die Tomaten klein schneiden und mit den übrigen Zutaten in die Form geben. Alles zusammen in den Ofen schieben und bei 180 Grad etwa 45 Minuten backen. Zwischendurch umrühren. Zum Schluss die Masse pürieren. Der Ketchup hält sich im Kühlschrank bis zu einem Jahr.

Tipps: Wer die Tomaten nicht enthäuten möchte, kann auch alles im Topf oder in der Pfanne zubereiten. Und wie oben beschrieben, könnt ihr mit den Gewürzen spielen.

Diese Dips könnten euch auch gefallen: Hummus aus schwarzen Bohnen, Sambal Oelek

Ich freue mich über euer Feedback und wünsche euch viel Freude beim Experimentieren.

Eure Karin

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Joghurt mit Früchten

geschrieben von Karin Knorr | 28. Januar 2020



Es gibt viele unter euch, die bewusst auf Zucker und andere Naschereien verzichten. Auch in einer basischen Ernährung umgeht man Nahrungsmittel, in denen viel Zucker enthalten ist. Hierzu gehören unter anderem viele Joghurtsorten. Heute bekommt ihr von mir Tipps, wie ihr euren Joghurt selbst anrühren könnt. Er schmeckt und der Darm wird es uns danken.

***Zutaten für 2 Personen*:**

250 g Naturjoghurt 3,8 %
Obst nach Wahl
2 EL Leinsamen
1 EL Haferflocken
Nüsse nach Wahl

Zubereitung:

Zuerst verteilt man die Joghurt auf zwei Gläser oder Schälchen. Schneidet das Obst in kleine Stücke und gibt je die Hälfte in jedes Glas/Schale. Als nächstes gebt Ihr die Nüsse, den Leinsamen zu dem Joghurt. Mit einem Löffel Walnussöl könnt ihr den Joghurt abrunden.

Tipp: Solltet ihr zu Allergien neigen, könnt ihr Früchte und Nüsse/ Samen oder Öle variieren. Hier eignen sich alle Trockenfrüchte oder frische Früchte, wie Erdbeeren, Himbeeren, Bananen… Schaut einfach, was euch

schmeckt.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Quark & Kartoffeln

Ich wünsche euch viel Freude, meine Ideen in euren Speiseplan zu integrieren

eure Karin Knorr