

REZEPT FÜR BARBECUESAUCE



BARBECUESAUCE

Schwierigkeitsgrad: normal

Für 4 Gläser à ca. 260 ml | 60 Min. | + Abkühlzeit

Zutaten

- 1,5 kg Fleisch- oder Flaschentomaten
- 2 Zwiebeln
- 2-3 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- ca. 100 g SweetFamily Brauner Bio-Zucker
- 50 ml Balsamicoessig
- 40 g Tomatenmark
- 1 Lorbeerblatt
- ca. 2 TL Salz
- 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
- Cayennepfeffer zum Abschmecken



246

ZUBEREITUNG

19 Kcal	0 Gramm	3 Gramm	1 Gramm
Pro EL (20 ml) ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Tomaten über Kreuz einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen und kurz ziehen lassen. Dann abgießen, häuten und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Im heißen Öl glasig dünsten. Mit 100 g Braunem Bio-Zucker bestreuen und 2-3 Minuten karamellisieren. Mit Balsamicoessig ablöschen und kurz einköcheln.

2. Tomaten, Tomatenmark, Lorbeer, 2 TL Salz, scharfes Paprikapulver und ca. ¼ TL Cayennepfeffer zufügen und aufkochen. Zugedeckt ca. 15 Minuten garen, dabei gelegentlich rühren.

3. Sauce offen unter Rühren ca. weitere 10-15 Minuten dicklich einköcheln lassen. Mit Salz, Cayennepfeffer und eventuell mehr Braunem Bio-Zucker abschmecken. Lorbeer entfernen. Sauce sofort in saubere, heiß ausgespülte Gläser oder kleine Flaschen füllen. Verschließen und abkühlen lassen. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren und zeitnah verbrauchen.

Tipp:

Wer die Sauce nicht stückig mag, kann sie vor dem Abfüllen auch pürieren – Lorbeerblatt vorher entfernen!