

Ernährung

Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:

Bewegung

Entspannung

Guter Schlaf

## Raffiniertes Kürbis-Ketchup (Dip)

### Zutaten:

400 g Hokkaidokürbis  
2 Fleischtomaten  
2 Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
1 Chilischote  
4 Nelken  
2 Lorbeerblätter  
1 Zacken Sternanis  
6 EL Olivenöl  
4 EL Agavendicksaft  
4 EL Weißweinessig  
Salz

### Zubereitung:

Bereite dir Einmach- / Schraubgläser vor – gesäubert, heiß ausgespült (ich nehme immer welche mit ca. 200 ml Füllmenge, ich mag keine großen Gläser 😊)

Hokkaido waschen, von den Kernen befreien und in grobe Stücke schneiden  
Stielansatz der Tomaten entfernen, Fruchtfleisch grob zerkleinern  
Zwiebeln schälen und grob würfeln  
Knoblauch schälen und grob hacken  
Kerne der Chilischote entfernen, Chili grob zerkleinern

Olivenöl in einem Topf erwärmen; Zwiebeln, Knoblauch, Chili, Agavendicksaft und Gewürze darin anschmoren; Kürbis, Tomaten, Essig und etwas Salz zugeben, abdecken und bei niedriger Temperatur ca 15 Minuten garen

Ketchup durch ein Küchensieb passieren und noch heiß in das Schraubglas füllen, verschließen – kurz auf den Kopf stellen (ca. 5 min), wieder umdrehen und abkühlen lassen

### TIPP:

Ich hab auch schon mit dem Pürierstab gearbeitet und nicht passiert 😊  
(Geschmackssache)