

Apfel-Tomaten-Ketchup

Zubereitungszeit: 15 Minuten, Kochzeit: 30 Minuten

Zutaten

1 kleine Dose gewürfelte Tomaten (400 g)
1 Apfel
1 weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stück frischer Ingwer, ca. 2 cm
1 EL Pflanzenöl
2–3 EL Rohrzucker
1–2 EL Rotweinessig
Salz und Pfeffer

1 Apfel, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe und 1 Stück Ingwer schälen. Den Apfel vierteln und entkernen. Apfel, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in kleine Würfel schneiden.

1 EL Pflanzenöl in einem hohen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer zufügen und glasig andünsten. Die Apfelwürfel untermischen, mit 2 EL Rohrzucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Die gewürfelten Tomaten samt Flüssigkeit dazugeben und einmal aufkochen. Die Temperatur reduzieren und 20 Minuten bei kleiner Hitze offen einkochen lassen, dabei immer wieder umrühren.

Nach 20 Minuten 1–2 EL Rotweinessig unterrühren und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend im Mixer oder mit dem Stabmixer glatt pürieren. Den Ketchup mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Kalt werden lassen.

Belgische Fritten

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

750 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
250 ml Pflanzenöl, z.B. Rapsöl
Fleur de Sel

750 g Kartoffeln waschen und schälen. Zuerst in ca. 1 cm dicke Scheiben, dann in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Unter fließendem kaltem Wasser gründlich abspülen, um die Kartoffelstärke zu entfernen. Anschließend mit Küchenpapier gründlich abtrocknen. Bis zum Frittieren in ein sauberes Küchentuch einschlagen, damit sie nicht braun werden.

250 ml Pflanzenöl in einem hohen Topf oder in der Fritteuse auf ca. 160 Grad erhitzen. Den Kochlöffeltest machen: Den Stiel eines Holzkochlöffels in das Öl halten. Das Öl hat die richtige Temperatur, wenn um den Kochlöffelstiel Bläschen aufsteigen.

Die Fritten portionsweise in das heiße Öl geben und 5–6 Minuten bei mittlerer Hitze frittieren. Mit einem Schaumlöffel aus dem Öl heben, auf Küchenpapier abtropfen und auskühlen lassen.

Kurz vor dem Servieren die Fritten nochmals ausbacken. Das Öl auf 180 Grad erhitzen und die Kartoffeln portionsweise 3 Minuten knusprig goldbraun frittieren. Aus dem Öl heben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Fleur de Sel würzen.