

Naturpark kocht!

FRUCHT-KETCHUP ZU BRATKARTOFFELN UND BRATWURSTBRÄT

ZUTATEN (FÜR VIER PERSONEN)

Bratkartoffeln und Bratwurstbrät:

- 12 mittelgroße Kartoffeln
- Zwei Esslöffel Rapsöl zum Braten
- Etwas frischer oder getrockneter Salbei
- Steinsalz, Pfeffer zum Würzen
- Vier Bratwürste aus der Region

Frucht-Ketchup:

- Zwei Esslöffel Rapsöl
- Eine kleine Zwiebel
- 500 g passierte Tomaten
- 50 ml Essig
- 120 g reifes, saisonales Obst (je nach Saison: Erdbeeren, Himbeeren, Nektarinen, Birnen)
- Einen Teelöffel Rübenzucker
- Zwei Salbeiblätter
- Steinsalz, Pfeffer zum Würzen

ZUBEREITUNG

FÜR DAS FRUCHT-KETCHUP:

1. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden, das Obst gründlich waschen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden.
2. Die Zwiebelwürfel in einer hohen Pfanne mit dem Sonnenblumenöl andünsten, bis sie glasig sind. Etwas Rübenzucker darüberstreuen (sparsam) und karamellisieren lassen.
3. Essig zum Ablöschen in die Pfanne geben und diesen trockenkochen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist.
4. Die restlichen Zutaten mit in die Pfanne geben. Alles für einige Minuten einkochen lassen, bis das Obst weich und die Sauce dickflüssig ist. Regelmäßiges Rühren nicht vergessen.
5. Die Salbeiblätter entfernen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Das Ketchup abkühlen lassen und in ein hohes Gefäß füllen. Mit einem Pürierstab mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Achtet gut auf eure Kleidung, Tomatensaft macht fiese Flecken!
7. Wer möchte, kann das fertige Ketchup noch durch ein Sieb streichen, um alle Stückchen zu entfernen.
8. In ein dicht schließendes Glas oder eine Glasflasche abfüllen - fertig! Das Ketchup hält sich gekühlt ca. zwei Wochen.

FÜR DIE BRATKARTOFFELN UND DAS BRATWURSTBRÄT:

1. Kartoffeln kochen (oder bereits gekochte Kartoffeln vom Vortag verwenden) und in dünne Spalten oder Scheiben schneiden.
2. Die Bratwürste mit einem scharfen Messer vorsichtig seitlich aufschlitzen und das Brät von der Pelle trennen. Von Hand in mundgerechte Stücke zupfen.
3. Die Kartoffeln in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl anbraten. Bei der ersten Bräunung die Brätstücke und den Salbei dazugeben. Alles knusprig braun braten und zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen. Gebratenes auf einem Teller anrichten und, je nach Saison, mit Salbei oder anderen Kräutern garnieren. Das selbstgemachte Ketchup darüber geben und genießen!

Weitere Informationen zum regionalen Einkauf: www.naturpark-essenundtrinken.de