

# BANANEN-KETCHUP



1 Zwiebel  
1/2 braune Banane  
50 g Tomatenmark  
2 EL Apfelessig  
300 g frische Tomaten

- Die Zwiebel schälen, klein schneiden und etwas Wasser in einem Topf andünsten.
- Die Banane zerdrücken und mit Zwiebeln karamellisieren.
- Tomatenmark hinzugeben, umrühren und mit Apfelessig ablöschen.
- Tomaten klein schneiden und mit dem Rest 15 min. köcheln lassen.

---

Salz, Pfeffer  
Zimt, Curry

- Das Gemisch pürieren und anschließend mit Gewürzen nach Belieben verfeinern.