



# KOCH-IDEEN

## für und mit Kindern



### Selbstgemachter Ketchup

Zutaten:

1 Apfel

1 Zwiebel

ca. 125 g Tomatenmark

1 – 2 TL Honig

Zimt u. Curry, Salz u. Pfeffer zum abschmecken

Apfel und Zwiebel in kleine Würfel schneiden, im Kochtopf anschwitzen bis es leicht bräunlich ist.

Tomatenmark hinzufügen und unter Rühren von der Herdplatte nehmen, mit dem Pürierstab pürieren und mit Honig und Gewürzen (s.o.) abschmecken.

**Guten Hunger!**

**Euer MTV – Salzgitter**

