

## Ketchup, Mayo & Co. selbstgemacht

Eine einfache und leckere Alternative zum Supermarktprodukt

### Björn Freitags Ketchup

#### **Zutaten für circa 500 Milliliter Ketchup:**



- 650 Gramm Tomaten
- 1,5 Esslöffel Tomatenmark (2fach konzentriert)
- 150 Gramm rote Zwiebeln
- 5-6 Pimentkörner
- 1 Zimtstange
- 2 Sternanis
- 1 getrocknete Chilischote
- 100 Milliliter Rotweinessig
- 50 Gramm brauner Zucker
- 2 Teelöffel Speisestärke



#### **Zubereitung:**

Tomaten waschen und die Stielansätze herausschneiden. Zwiebeln schälen und grob vierteln. Alles in der Küchenmaschine, in einem Standmixer oder mit einem Stabmixer fein pürieren. Das Püree in eine tiefe Pfanne oder einen Topf geben. Gewürze zufügen, zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze unter regelmäßigem Rühren etwa 20 Minuten offen einköcheln lassen. Als nächstes streichen Sie das Püree durch ein nicht zu feines Sieb in einen zweiten Topf. Tomatenmark, Essig und Zucker dazugeben. Nun die Masse erneut zum Kochen bringen und weitere 10 Minuten unter Rühren kochen. In der Zwischenzeit können Sie die Speisestärke in etwas kaltem Wasser glattrühren und in die kochende Masse geben. Lassen Sie diese leicht binden und anschließend kurz aufkochen. Fertig ist der selbstgemachte Ketchup. Wenn Sie es kochend heiß in sterilisierte Einweg- oder Schraubgläser füllen und sofort verschließen, hält sich das Ketchup am besten. Planen Sie, es in wenigen Tagen zu verzehren, können Sie es abkühlen lassen und zwei bis drei Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Guten Appetit!

	<p>Der Vorkoster im WDR Fernsehen</p> <p>Freitags um 21:00 Uhr</p>	
---	--	---

## **Mayonnaise mit Hähnchenbrust**

### **Zutaten für circa 600 Milliliter Mayonnaise:**

- 250 Milliliter Joghurt
- 300 Milliliter Rapsöl
- 1 (frisches) Ei
- 2 Esslöffel Senf, scharf
- Prise Meersalz
- 2 Zentiliter Essig

Zuerst den scharfen Senf, 250 Milliliter Joghurt und ein Ei nacheinander in ein hohes Glas oder Schüssel geben. Langsam 400 Milliliter Rapsöl dazu geben, so dass sich die Zutaten noch nicht vermischen. Einen Stabmixer vorsichtig auf den Boden des Glases setzen, dann anschalten und langsam hochziehen. Eine Prise Meersalz und einen Schuss Essig dazugeben und abschmecken und fertig ist die leichte Mayonnaise.



## **Hähnchenbrust auf Kräutern:**

### **Zutaten:**

- 1 Hähnchenbrust-Filet
- 2 bis 3 Zweige Zitronen-Thymian
- 2 bis 3 Zweige Rosmarin
- Prise Salz und Pfeffer

### **Zubereitung:**

Das Hähnchen auf einer Grillplatte ohne Fett von beiden Seiten anbraten. Gegen Ende des Garens Zitronen-Thymian und Rosmarin unter das Filet legen und auf kleiner Flamme durchziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch in Streifen schneiden und die Mayonnaise dazu anrichten.

	<p>Der Vorkoster im WDR Fernsehen</p> <p>Freitags um 21:00 Uhr</p>	
---	--	---

## **Grillsaucen: Björns BBQ - Sauce**

### **Zutaten:**

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Zweige Thymian
- 4 Zentiliter Whisky
- 2 Esslöffel dunkler Balsamico
- Rapsöl
- Prise Pfeffer
- Prise Rauchsatz
- 1 Esslöffel Paprikapulver edelsüß
- 200 Milliliter Tomaten-Ketchup (Björn Freitags selbstgemachtes Ketchup)

### **Zubereitung:**

Zuerst die Zwiebeln klein schneiden und mit Thymian in Rapsöl anschwitzen. Mit Whisky ablöschen und eine Prise Pfeffer dazugeben. Bevor der Whisky verkocht, Herdplatte ausstellen. Dann geht es ans Würzen: Rauchsatz, Balsamico-Essig und das Paprikapulver so einsetzen, wie Sie es am liebsten haben. Anschließend mit Ketchup auffüllen und nochmal abschmecken. Diese BBQ-Sauce passt zu deftigem Fleisch, das viel Eigengeschmack mitbringt, wie Steak oder Rippchen.

## **Curry-Joghurt-Sauce**

### **Zutaten:**

- 1 Esslöffel Senf
- 3 Esslöffel Joghurt
- 100 Milliliter Raps-Öl
- 1 Esslöffel Honig
- 2 Zentiliter Essig
- 1 Esslöffel brauner Zucker
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 1 Esslöffel Currypulver
- Pfeffer-Prise beimischen

### **Zubereitung:**

In einer mittelgroßen Schale Senf und Joghurt mit einem Schneebesen zusammenrühren. Währenddessen das Rapsöl langsam zufügen. So lange rühren, bis eine homogene Masse (Emulsion) entsteht. Erst dann kommt etwas Honig, ein Schuss Essig, brauner Zucker sowie eine Prise Salz und Pfeffer in die Masse. Erst dann kommt die namensgebende Zutat dazu: Currypulver. Die Currysauce passt zu leichten Fleischsorten wie Hähnchen, aber auch zu gegrilltem Fisch.

## **Chili-Sauce**

### **Zutaten:**

- 200 Milliliter Schwarzbier
- 1 bis 2 Piripiri-Chilischoten
- 3 Cornichons
- 150 Milliliter Tomaten-Ketchup (Björn Freitags selbstgemachtes Ketchup)
- 2 Esslöffel Paprikapulver
- 1 Prise Salz und Pfeffer

### **Zubereitung:**

Als erstes werden die Chili-Schoten entkernt und das Schwarzbier in einem kleinen Topf eingekocht, so dass die Flüssigkeit sich auf ein Viertel reduziert. Anschließend schneiden Sie die Chilischoten in feine Scheiben und hacken die Cornichons in kleine Würfel. Zusammen mit einem Schuss Gurkensaft (aus dem Cornichons-Glas) können Chili und die kleinen Cornichon-Würfel in den warmen Topf. Ketchup und Paprikapulver dazu geben und bei langsamem Rühren leicht aufkochen lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und fertig. Zur Chili-Sauce passen sowohl leichte als auch deftige Fleischsorten. Tipp: Lieber das Fleisch mal nicht würzen und die Chili-Sauce als Marinade verwenden. Das gibt einen puren Grillgenuss.