



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

### Bananen Ketchup

Ein bisschen Foodie Klugscheisser Wissen: Ketchup ist im Ursprung ein indonesisches Wort und heisst ganz banal „Sauce“. Besser vielleicht noch „Würzsoße“. Die bekannteste Sojasoße der Indonesier ist Zum Beispiel Ketjap Manis (Manis = süß). Es gibt aber viele verschiedene Ketjaps. Englische Seeleute und amerikanische Soldaten mochten die würzigen Soßen und haben sie mit nach Hause genommen. Und weil es die Zutaten dafür nicht in ihren Heimatländern gab und weil Köche immer schon erfinderisch waren wurde im Laufe der Zeit aus der Sojasauce der Indonesier der uns heute bekannte Ketchup.



Langer Rede kurzer Sinn: Ketchup muss nicht immer nur aus Tomaten bestehen. Und in der aktuellen Foddie Szene gibt es zur Zeit viele „Ketchups“, die mit dem Thema spielen. Kürbis-Ketchup, Rote Beete Ketchup, Pflaumen Ketchup – alle sehr lecker.

Wir hatten neulich ein Fest unseres Vereines Bluepingu e.V.. Der Verein hat das Ziel, das Leben in Nürnberg nachhaltiger zu gestalten. Daher ist er das Dach für viele unterschiedliche Projekte, die alle in dem oder anderen Art dieses Ziel verfolgen. Zu unserem Verein gehört unter anderem auch eine Zero Waste und eine Essensretter Gruppe. Die Essensretter haben am Tag vor dem Fest eine Container Tour gemacht und zum Event dann alles containerte Essen mitgebracht und wir haben damit einen Teil unseres Buffets bestritten. In jeder Container Tour sind Bananen. Immer. Jede Banane mit einem braunen Fleck wird aussortiert. Es sind immer so viele Bananen, dass man als Essensretter oft schon gar nicht mehr weiss, was man damit anfangen soll. Zu unserem Grillfest haben wir daher mal Bananen Ketchup gemacht. Klingt vielleicht erstmal verrückt – ist aber sehr lecker. Heiss in Gläser oder Flaschen abgefüllt hält sich das auch monatelang. Man kann kleine Gläser nehmen und dann zu jedem Grillen oder als Mitbringsel auf Buffets eines öffnen. Die Sauce schmeckt zu allem Gegrillten oder Gebratenen.

Da wir in der Gartenküche ohne Strom gekocht haben, ist unser Ketchup stückig, fast mehr wie ein Chutney. Zu Hause hätte ich den Ketchup mit dem Zauberstab püriert um die gewohnte, cremige Saucen-Konsistenz zu bekommen. Es ist euch überlassen, wie ihr es lieber mögt. Ich hab das Rezept auf „pro involvierter Banane“ runter gerechnet. Es wird besonders gut, wenn ihr sehr reife Bananen verwendet – also ein perfektes Restere retten Rezept.

#### Zutaten pro Banane

- 1 Banane
- 1/2 mittelgroße Zwiebel
- 1/4 Knoblauchzehe
- 1/5 einer Tube Tomatenmark
- 1/4 Dose stückige Tomaten
- 2 EL Essig
- 2 EL Zucker
- Salz
- Currypulver
- Chilipulver
- Öl zum Anbraten



xenia's  
vegan  
punk food



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

1. Die Zwiebeln fein würfeln und in Rapsöl bei mittlerer Hitze langsam goldbraun rösten. Den Knoblauch fein würfeln und dazu geben. Kurz mit anschwitzen. Knoblauch nie zu lange braten, da er sonst bitter wird.
2. Die Bananen zermatschen, mit dem Tomatenmark mischen und zu den Zwiebeln geben. Kurz anbraten und dann mit etwas Wasser und den stückigen Tomaten ablöschen.
3. Aufkochen. Mit allen Gewürzen abschmecken. Essig und Zucker sollen eine perfekte Abstimmung zwischen Süße und Säure ergeben. Gleichzeitig machen sie den Ketchup haltbar
4. Falls gewünscht jetzt pürieren. Je nach der von euch bevorzugten Konsistenz ggf. etwas Wasser zugeben.



Bananen Ketchup auf Grillteller

