



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

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

Pflaumen Ketchup

Stell dir vor du hast Histaminintoleranz und verträgst keine Tomaten mehr. Jawoll – voll doof. Da wird einem erstmal bewusst, wo eigentlich überall Tomate drin ist. Unter anderem natürlich im Ketchup. Ich hätte ja vor meiner Histaminintoleranz immer behauptet, nicht viel Ketchup zu essen. Sobald es nicht mehr geht, fällt einem auf, wie man ihn vermisst. Vor allem seit ich meine Heissluftfritteuse besitze und die ganz Familie süchtig nach den Pommes aus dem Fritten-Fön ist.

Also habe ich angefangen, nach Ketchups ohne Tomaten zu suchen. Tatsächlich gibt es in unserer experimentierfreudigen Zeit heute bereits einige fertig-Produkte, die ohne Tomaten auskommen und sogar noch recht Histamin geeignete Inhaltsstoffe haben. Es gibt im Bioladen Kürbisketchup und bei speziellen Gourmet-Händler so verrücktes Zeug wie Pflaumen oder Rote Bete Ketchup. Mit Agavendicksaft und Branntweinessig theoretisch für Histaminintolerante geeignet. Je nachdem wie stark man reagiert, können aber auch Gewürze schon schwierig werden. Daher habe ich auch mit einem Basis-Rezept experimentiert, dass man als Histaminintoleranter prima dann auf die eigenen Verträglichkeiten anpassen kann. Ihr könnt z.B. die Pflaumen gegen ein anderes Obst oder Gemüse tauschen. Ihr müsst dann ggf. mehr Säure oder Süße verwenden. Aber das ist dann die Kunst des Abschmeckens. Die frischen, pürierten Pflaumen hatten schon recht viel eigene Säure, so dass das Rezept zurückhaltend im Essig ist. Wenn ihr keinen Apfelessig vertrag, ginge auch Verjus oder Branntweinessig. Auch bei den Gewürzen kann man ganz auf eignen Verträglichkeit anpassen. Wer keine Zwiebeln verträgt nimmt Frühlingslauch oder Lauch.

Paprikamark findet ihr in türkischen Supermärkten. Es gibt immer wieder Aufregung weil als Konservierungsstoff Zitronensäure draufsteht. Aber das ist wie mit der Milchsäure: die heißen so, weil sie da entdeckt wurden. Aber die Milchsäure hat nichts mit Milch zu tun und ist vegan und die Zitronensäure hat nichts mit der Zitrone zu tun und ist theoretisch für Histaminintoleranz geeignet. Einige HIT Patienten verwenden z.B. pure Zitronensäure zum säuern und würzen und kommen damit gut zurecht. Eigenverantwortlich ausprobieren.

Wer sehr empfindlich ist kann nur eine kleine Portion frisch kochen - zur Grillpartie. Wer etwas stabiler ist, kann das auf Vorrat kochen und heiß in Schraubdeckelgläser abfüllen. Hält sich bis zu 6 Monate. Noch besser: portionsweise einfrieren. Das ist für uns HIT Geplagte die sicherste Aufbewahrung.



xenia's
vegan
punk food



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

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

Zutaten ca. 600 ml

2 Zwiebeln/3 Lauchzwiebeln/1 halbe Stage Lauch oder weg lassen

5cm Ingwer

3 – 4 EL Paprikamark

½ TL Zimt

½ TL Nelken

½ TL Pfeffer

1,2 kg Pflaumen

250g brauner Zucker

225 ml Apfelessig

Salz



1. Die Zwiebeln fein würfeln und in Öl langsam anrösten. Lass dir Zeit dafür. Sie sollen schön gleichmäßig goldbraun werden. Den Ingwer reiben und zusammen mit den Gewürzen zufügen.
2. Die Pflaumen entsteinen und pürieren.
3. Das Paprikamark zusammen mit dem Pflaumenpüree zugeben und alles gut umrühren.
4. Jetzt mit Essig, Zucker und Salz abschmecken.
5. Wer es fein cremig mag, kann jetzt nochmal zusammen alles pürieren.

