

Barbecuesauce



ZUBEREITUNG

Geben Sie alle Zutaten in einen Topf und bringen Sie diese bei mittlerer Temperatur zum Köcheln.

Lassen Sie die Sauce ca. 30 min köcheln, damit sie eindicken kann. Wenn Sie eine dicke Konsistenz wünschen, lassen Sie die Sauce noch länger auf dem Herd köcheln.

Im Anschluss die Sauce abkühlen lassen und als Marinade für Fleisch oder Gemüse verwenden oder aber auch als Dip dazu reichen.

ZUTATEN

Für ca. 250 ml

1	Fein gehackte Knoblauchzehe
200 g	Tomatenmark
2 TL	Senf
2 EL	Apfelessig
2 EL	Tamari
1 EL	Zwiebelpulver
½ TL	Salz
½ TL	Chilipulver
2 TL	Geräuchertes Paprikapulver
1 TL	Kreuzkümmel
	Steviatropfen bei Bedarf
300 ml	Wasser

Arbeitszeit:

Ca. 15 Minuten

Rezept von:

Sendung Doctor's Kitchen Talk