

BBQ-Sauce



Pro Portion (30 g):
36 kcal
0 g Fett, 8 g KH, 0 g EW

Zutaten für 6 Portionen:

Saft und Schale von 1 Bio-Limette
3 Knoblauchzehen
1 EL schwarzer Pfeffer, zerstoßen
150 ml (10 EL) Tomatenketchup
1 EL brauner Zucker
1 TL Kreuzkümmel
2 TL Paprikapulver, edelsüß
1 TL Cayennepfeffer
2 TL Worcestersauce
1 EL Apfel-Balsamico-Essig

Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Limette heiß abspülen, Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Knoblauchzehen schälen und durch die Presse drücken.
2. Alles mit den restlichen Zutaten gut verrühren. Die fertige Sauce 20 Minuten ziehen lassen.
3. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.