Feurige BBQ-Sauce

Ob als feurige Marinade oder scharfer Dip: Barbecue-Sauce verleiht Gerichten den richtigen Kick. Selbstgemachte ist diese umso fruchtiger und enthält statt Unmengen Zucker nur ein wenig Honig. Der Geschmack? Teuflisch gut! Die Farbe? Sensationell! Meine Empfehlung: Koreanische Chiliflocken.



Feurige BBQ-Sauce | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (1 kleines Glas | 4 Portionen): 2 Esslöffel Tomatenmark | 2 Esslöffel Sojasauce | 2 Knoblauchzehen | 1 Teelöffel Paprikapulver (scharf) | 1 Prise Pfeffer | 1 Teelöffel Asia Hot Sauce | 0,5 Teelöffel Chiliflocken | Saft einer halben Zitrone | 2 Teelöffel Honig bzw. Wonig, Löwenzahnsirup oder Agavendicksaft | 2 Teelöffel Olivenöl



Feurige BBQ-Sauce | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (5 Minuten): 1. Knoblauchzehen ganz fein hacken. 2. Zusammen mit den anderen Zutaten vermengen. 3. Zum haltbar machen, Sauce in heiß ausgespülte Gläser mit Schraubverschluss füllen, Gläser verschließen und im Topf (Gläser müssen zu mindestens 2/3 im Wasser stehen) 30 Minuten bei 90° einkochen. 7. Sauce aus dem Topf nehmen, 24 Stunden ruhen lassen, dann Vakuum überprüfen (Deckel muss sich leicht nach unten senken).

Eignet sich hervorragend für: Vegane Blumenkohl-Wings oder BBQ Chicken Wings! Jetzt noch mehr Dips und Marinaden entdecken!

Nährwerte/Portion: 93 Kalorien | 2,9 Gramm Fett | 14,9 Gramm Kohlenhydrate | 1,1 Gramm Eiweiß