Ketchup

Kategorie
Zutaten, Würzmittel

Beschreibung
Ketchup ist eine Würzsauce, die aus Tomatenmark, Zucker, Essig, Speisesalz und Gewürzen besteht und in verschiedenen Variationen und Geschmacksrichtungen angeboten wird. Der oder das Ketchup findet häufig Verwendung im Fastfood-Bereich, ist aber auch in der Alltagsküche weit verbreitet. Klassischerweise wird Ketchup zur Ergänzung fertiger Speisen verwendet.
Dazu zählen vor allem Kurzgebratenes oder Gegrilltes, Schnitzel, Würstchen, Kartoffelspeisen wie Pommes frites oder auch Nudelgerichte. Beliebt ist Ketchup auch als Würze für Hamburger und Hot Dogs.

KETCHUPSORTEN IM ÜBERBLICK

Tomatenketchup
Zwar ist für alle heute im Handel erhältlichen Ketchupsorten die Tomate die Grundlage, aber bei Tomatenketchup ist diese jedoch die wesentliche Zutat. Tomatenketchup ist in Deutschland mit 70 Prozent des Gesamtangebotes die mit Abstand verbreitetste Ketchupsorte.
Tomatenketchup besteht entsprechend der Richtlinie des Bundesverbandes der Deutschen Feinkostindustrie aus Tomatenmark, Zucker (meist in Form von Saccharose oder einer Mischung aus Saccharose und anderen Zuckerarten) Essig, Salz, Zwiebeln, Knoblauch und Gewürzen sowie Zusatz- und Aromastoffen. Der Zusatz von Dickungsmitteln, Stärke und Konservierungsmitteln ist gesetzlich erlaubt. Laut Richtlinie muss der Tomatentrockenmassenanteil mindestens sieben Prozent betragen, was einem Tomatenmarkanteil von mindestens 25 Prozent entspricht.
Diese Richtlinie bezieht sich jedoch nur auf Tomatenketchup, Rezepte für Spezialketchup-Erzeugnisse wie Curryketchup sind den Herstellern selbst überlassen. Laut deutscher Lebensmittelverordnung dürfen Aromastoffe, Verdickungsmittel und Geschmacksverstärker im Ketchup enthalten sein, jedoch keine künstlichen Farbstoffe.
Ketchup beinhaltet neben Vitamin C auch das Carotinoid Lycopin, das verstärkt durch die Erhitzung frischer vollreifer Tomaten bei der Verarbeitung freigesetzt wird. Diesem werden gesundheitsfördernde und krebsrisikosenkende Eigenschaften zugesprochen.

Gewürzketchup
Die Sorte Gewürzketchup umfasst alle Arten von Ketchups, deren Zutaten über den normalen Tomatenketchup hinausgehen, wie zum Beispiel durch Zugabe von Gurken, Paprika- oder Chilischoten. Auch findet sich in Gewürzketchups häufig eine größere Menge an Zusatzstoffen.
Dazu gehört beispielsweise das Barbecue-Ketchup (meist mit der Bezeichnung »Barbecue Sauce«), die »Hot Chili Sauce«, die »Steak Sauce« oder das sogenannte »Zigeunerketchup«, im Handel meist als Zigeunersauce bezeichnet. Er enthält unter anderem Schalotten, Senf, Sardellenpaste, Paprika und als Hauptcharakteristikum Knoblauch. Diese Variante stammt ursprünglich aus Ungarn oder Italien, wobei es sich ursprünglich um eine dünnflüssige Paprikasoße mit Fruchtstücken (Letscho oder Peperonata) handelte. Diese ähnelt den früheren Ketchupvarianten in der Konsistenz und Geschmack. Zu einer modernen Ketchupvariante wurde sie erst durch das zugefügte Tomatenmark, die thixotrope Konsistenz und die feinere Körnung der Fruchtstücke.

Curryketchup
Etwa 20 Prozent des in Deutschland angebotenen Ketchups ist Curryketchup. Die Grundrezeptur wird mit darauf abgestimmten Curry-Mischungen ergänzt. Auch werden Curryketchups häufig scharf gewürzt, zum Beispiel durch Zugabe von Cayennepfeffer.

© 2026 coquina.de

Herkunft
Wahrscheinlich ist die Herkunft aus dem Indonesischen, dort bedeutet kecap einfach Sauce, wird aber meistens für eine fermentierte Sauce aus schwarzen Sojabohnen verwendet. Diese Bedeutung würde mit den frühen Rezepten für Ketchup in englischen Kochbüchern übereinstimmen. Mit Tomaten hatte Ketchup ursprünglich nichts zu tun. Daher erklärt sich die oft verwendete verdeutlichende Bezeichnung Tomatenketchup.

Aroma
Ketchup schmeckt generell nach seiner Hauptzutat, der Tomate. Je nach Sorte und Hersteller kommen dann noch süße, saure oder pikante und scharfe Aromen hinzu.

Verwendung
Ketchup ist die klassische Würzsauce für Pommes, Burger oder Grillfleisch schlechthin.
Aber auch als Würzsauce für Saucen wie z.B. die Bolognese oder Tomatensauce eignet sich Ketchup sehr gut. Auch als zusätzliche Würze für Salatdressings eignet sich Ketchup, solange die Dosierung fein genug bleibt, damit sein typisches Arom nicht zu dominant wird.

Einkauf / Aufbewahrung
Achten Sie beim Kauf von Ketchup darauf, welche Inhaltsstoffe auf dem Etikett stehen. Die Zutatenliste sollte möglichst kurz sein. Dabei spielt es weniger eine Rolle, ob es sich um ein Marken- oder Bio-Produkt handelt, denn entscheidend ist der Geschmack.
Angebrochene Ketchup-Flaschen lagern Sie dann besser im Kühlschrank (MHD beachten).

Ersatz
Wenn Sie nicht auf Ketchup als Fertigprodukt zugreifen möchten, können Sie sich Ihre eigene Würzsauce auch aus passierten Tomaten, Essig und Gewürzen selbst zusammenstellen, abschmecken und einkochen, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat. So behalten Sie auch die Kontrolle darüber, wieviel Salz und Zucker am Ende in Ihrer Sauce enthalten ist.

Gesundheit
Ketchup enthält neben anderen Inhaltsstoffen auch Histamine. Wenn Sie von einer Histamin-Intoleranz betroffen sind, sollten Sie Ketchup zunächst nur in kleinen Mengen probieren, um die Wirkung zu testen, oder besser ganz auf Ketchup verzichten.
Durchschnittlich enthalten 100 g Ketchup knapp 1 mg Vitamin B1 (Thiamin), was knapp 90 Prozent des Tagesbedarfs entspricht. Es spielt bei den zur Energiegewinnung notwendigen Um- und Abbauprozessen von Kohlenhydraten eine wichtige Rolle. Da das Gehirn und das Nervensystem ihren Energiebedarf im wesentlichen aus der Verbrennung von Kohlenhydraten decken, ist Vitamin B1 von besonderer Bedeutung für »gute Nerven«.
Drei Gramm Salzgehalt auf 100 Gramm Ketchup ist für den gesunden Organismus bei mäßigem Verzehr von Ketchup nicht bedenklich. Wenn Sie aber unter einer Herz-Kreislauf-Erkrankung oder Hypertonie leiden, achten Sie besser auf den Salzanteil in der Würze, oder stellen sich ihren Ketchup selbst her.
Neben dem Salzgehalt ist auch der Zuckeranteil in handelsüblichen Ketchup-Saucen erwähnenswert. Durchschnittlich 23 Gramm Zucker pro 100 Gramm Ketchup sind enthalten, sodass täglicher Genuss zu einer Gewichtszunahme führt.

Geschichte
Im Jahr 1732 publizierte Richard Bradley in einer Zeitschrift ein Ketchup-Rezept mit dem Hinweis, dass es aus »Bencoulin in the East Indies« stamme. Bencoulin war eine Handelsniederlassung der Britischen Ostindien-Kompanie auf Sumatra. Die wichtigste Zutat für dieses Ketchup waren Kidneybohnen als Ersatz für die nicht in Europa vorkommenden Sojabohnen und die Konsistenz der Sauce entsprach eher einer Paste. Sie wurde bei Bedarf mit Flüssigkeit verdünnt.
Die neue Würzsauce namens Ketchup wurde in England schnell populär und es wurden in allen Kochbüchern verschiedene Rezepte veröffentlicht. Mitte des 18. Jahrhunderts gab es Ketchup schon als Fertigsauce in Geschäften zu kaufen. Die Zubereitung erfolgte meistens entweder auf der Basis von Pilzen, Fisch oder Walnüssen. Es gab jedoch auch Varianten mit Muscheln und Austern. Durch britische Kochbücher wurde Ketchup auch in den USA bekannt. 1812 erschien hier dann das erste Rezept für eine solche Würzsauce auf der Basis von pürierten Tomaten. Möglicherweise wurde es angeregt von Rezepten für italienische Tomatensauce, von denen das

erste 1804 in Großbritannien erschienen war. Der Unterschied bestand darin, dass beim Ketchup Essig zugesetzt wurde und das Ergebnis eine haltbare fermentierte Sauce war.
Amerikanische Ketchupwerbung, Blue Label Ketchup, Curtice Brothers, 1898
Mitte des 19. Jahrhunderts war Tomatenketchup in den USA bereits verbreitet, es gab jedoch auch weiterhin andere Sorten. Der Ketchup wurde in den Haushalten überwiegend selbst hergestellt. Das änderte sich erst Mitte des 19. Jahrhunderts, als Ketchup als Nebenprodukt bei der Herstellung von Tomatenkonserven anfiel und zunehmend industriell hergestellt wurde. Die Zubereitung basierte auf den bekannten Rezepten der Kochbücher. Der heutige Marktführer Heinz war zunächst nur einer von vielen Herstellern in den USA. Seine frühen Rezepturen sind überliefert. Eines aus dem Jahr 1883 enthielt neben Tomaten und Essig Gewürznelken, Cayennepfeffer, Muskatnuss, Zimt und Piment. Ein zweites Rezept gab Ingwer, Senfkörner, Sellerie, Meerrettich und braunen Zucker als Zutaten an. Etwa ab 1900 war die Firma dann Marktführer in den USA, 1905 stellte sie fünf Millionen Flaschen Ketchup her. Nach Presseberichten von Februar 2019 liegt der Marktanteil der Firma in Deutschland bei Markenketchup bei 46,7%.
Ketchup wurde nach 1945 durch die britischen und amerikanischen Besatzungssoldaten in Deutschland breiter bekannt und ist seit den 1950er Jahren auch weit verbreitet. Eine bekannte Anwendung zusammen mit einer typisch deutschen Spezialität ist die Currywurst.

© 2026 coquina.de