

## Rezept für veganes Mett

### Zutaten:

- 50 g Reiswaffeln
- 100 ml Wasser
- 1 kleine rote Zwiebeln
- 3 EL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver
- 2 EL Pflanzenöl
- Salz, Pfeffer



### Zubereitung:

1. Zerbröseln Sie die Reiswaffeln möglichst klein.
2. Gießen Sie das Wasser über die Brösel und lassen Sie es etwa 2 Minuten einziehen. Geben Sie bei Bedarf etwas mehr Wasser dazu. Die Reiswaffeln sollen weich sein, aber nicht nass.
3. Hacken Sie die Zwiebel möglichst klein.
4. Vermischen Sie alle Zutaten gründlich und würzen Sie die Masse mit Pfeffer und Salz.
5. Stellen Sie das vegane Mett bis zum Verzehr in den Kühlschrank.
6. Servieren Sie das Mett ganz traditionell mit frisch aufgeschnittenen Zwiebelringen und Essiggürkchen, wer mag nimmt noch etwas Senf dazu.

### Tipps

- Variieren sie die Masse mit Gewürzen wie scharfem Paprika oder einer Prise Curry.
- Mischen Sie frische Kräuter unter das vegane Mett, zum Beispiel Petersilie oder etwas Kerbel.
- Dünsten Sie die Zwiebelstückchen ganz kurz in etwas Öl an. Mischen Sie die glasige Zwiebel unter die Mettmasse.
- Ersetzen Sie die klassischen Essiggurken durch selbst eingelegte Landgurken in Rotweinessig. Das Rezept dazu gibt's im Waschbär-Magazin.