

Veganes Mett mit Zwiebeln

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 8 Portionen

Für das vegane Mett

100 g Reiswaffeln
250 ml Wasser
2 Zwiebeln
4 Esslöffel Tomatenmark
3 Esslöffel Olivenöl
1 Teelöffel Worcestershire Sauce (vegan)
1/4 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß
1/4 Teelöffel Paprikapulver, geräuchert
1 Prise(n) Zucker
Salz, Pfeffer

Zum Servieren

Brot nach Wahl
Zwiebeln
Petersilie
Salz, Pfeffer

Veganes Mett ist ein Ding der kulinarischen Unmöglichkeit? Falsch gedacht! Was im ersten Moment irritierend klingen mag, ist der beste Beweis dafür, dass vegane Ernährung keinen Verzicht bedeuten muss. Denn in dieser Form landet das würzige "Hack" vollkommen fleischfrei auf der Stulle. Fragt sich nur noch wie! Und was

genau ist drin im **pflanzlichen Hackepeter**?

Gar nicht so viel, denn veganes Mett ist schnell gemacht. Die Hauptzutat sind klassische **Reiswaffeln**, die zerkleinert und mit einem Schluck Wasser, **Tomatenmark** und Öl vermengt zur täuschend echten "Hackmasse" werden. Den fleischähnlichen Geschmack liefern geräuchertes Paprikapulver und etwas Worcestershire Sauce. Und für jedes Mettbrötchen, egal ob vegan oder nicht gilt natürlich: Am besten schmeckts mit ordentlich Zwiebeln und Pfeffer on top!

- 1 -

Reiswaffeln in einer Schüssel mit den Händen zerkleinern. Wasser über die Reiswaffeln gießen, vermengen und ca. 5 Minuten ziehen lassen.

- 2 -

Zwiebeln schälen und fein hacken. Die eine Hälfte der Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit 1/3 des Öls bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen.

- 3 -

Gegarte und rohe Zwiebeln, Tomatenmark, restliches Öl und Worcestershire Sauce zur Reiswaffelmasse geben und alles gründlich vermengen. Mit Paprikapulver, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

- 4 -

Auch veganes Mett schmeckt am besten auf geröstetem Brot mit Zwiebeln, Petersilie und gewürzt mit Salz und Pfeffer.