

Rezept

Zwiebel-»Mett«

Ein Rezept von Zwiebel-»Mett«, am 23.04.2024

Zutaten

100 g Reiswaffeln
4 EL Tomatenmark
Salz

1 große Zwiebel
5 EL Gurkensud von Gewürzgurken (ersatzweise 1 EL Weißweinessig, 1 Prise Zucker und Wasser)
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 10 Portionen à 50 g | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 45 kcal

Zubereitung

1. Die Reiswaffeln mit den Händen zerbröseln und beiseitestellen. Die Zwiebel schälen, sehr fein würfeln und zu den Reiswaffeln geben.

2. Das Tomatenmark in 300 ml heißem Wasser auflösen, den Gurkensud hinzugeben und alles zu der Reiswaffelmischung gießen. Gründlich unterrühren und das »Mett« mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Das »Mett« mindestens 8 Std., am besten über Nacht, im Kühlschrank durchziehen lassen.