

Rezept

Veganes Mett mit Zwiebeln

Ein Rezept von Veganes Mett mit Zwiebeln, am 15.12.2025

Zutaten

| | | | |
|-----------------|-------------------------|-------------|---------------------|
| 100 g | Reiswaffeln | 2 | Zwiebeln |
| 80 g | Tomatenmark | 1 TL | mittelscharfer Senf |
| 1 TL | edelsüßes Paprikapulver | 1 TL | Zitronensaft |
| 1 TL | Weißweinessig | | Zucker |
| 1 - 2 TL | Salz | 1 TL | gemahlener Pfeffer |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Portionen (ca. 550 g) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min
| **Pro Portion** Ca. 55 kcal | **Haltbarkeit** gekühlt 3 Tage

Zubereitung

1. Die Reiswaffeln in einer Schüssel zerbröseln. 1 Zwiebel schälen, würfeln und mit den Bröseln mischen.
2. Das Tomatenmark mit 350 ml heißem Wasser glatt rühren und über die Brösel-Zwiebel-Mischung gießen. Alles gut vermengen. Senf, Paprikapulver, Zitronensaft, Essig und 1 Prise Zucker unterrühren. Mit 1 TL Salz und Pfeffer abschmecken. Alles gründlich verrühren, bis eine mettähnliche Masse entstanden ist. Nochmals mit Salz abschmecken.
3. Die Masse zugedeckt ca. 8 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen. Zum Servieren die übrige Zwiebel schälen, nach Belieben fein oder grob hacken und über das Mett streuen.