

Rezept

# Veganes Mett mit Zwiebeln

Ein Rezept von Veganes Mett mit Zwiebeln, am 26.02.2024

## Zutaten

<b>100 g</b> Reiswaffeln	<b>2</b> Zwiebeln
<b>80 g</b> Tomatenmark	<b>1 TL</b> mittelscharfer Senf
<b>1 TL</b> edelsüßes Paprikapulver	<b>1 TL</b> Zitronensaft
<b>1 TL</b> Weißweinessig	Zucker
<b>1 - 2 TL</b> Salz	<b>1 TL</b> 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 Zuckeriterrühren. 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.