



## Unsere Kochanregungen...

### Zwiebel-Mett (vegan) verblüffend



#### Zutatenliste

##### Zutaten für 4 Portionen

100	g	Reiswaffeln
1	Stk	Zwiebel
4	EL	Tomatenmark
5	EL	Gurkenwasser
-	-	Ersatzweise 1 EL Weißweinessig, 1 Prise Zucker und 5 EL Wasser
-	-	Salz, Pfeffer schwarz

#### Zubereitung

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

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

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

#### Tipp

Wer es gerne noch herzhafter möchte, streut beim Servieren noch frische Zwiebelwürfel über das »Mett«.

#### Rezeptdetails

Vegetarisch	Ja
Vegan	Ja
Portionen	4
Zubereitungszeit	10 Minuten
Schwierigkeit	Einfach