

Veganes Mett

Die Reiswaffeln in kleine Stücke brechen und in eine ausreichend große Schüssel geben. Nun die Tomaten und Zwiebel in feine Würfel schneiden und hinzugeben.

Die gehackte Petersilie (getrocknete oder frische), das Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Pflanzenöl und Rauchsalzaroma ebenfalls hinzugeben.

Zuletzt mit der Gemüsebrühe aufgießen, ordentlich vermengen und etwas ziehen lassen.

Fertig ist das Vegane Mett.



(Danke für Bild & Rezeptidee: Robert Beck, Vegetarisches Restaurant in Hannover)

Zutatenliste für
4 Personen:

100 g Reiswaffeln

1 mittelgroße Zwiebel

2 Tomaten

2 EL Tomatenmark

2 EL Petersilie

½ TL Salz

½ TL Rauchsalzaroma

1 TL Pfeffer

100 ml Pflanzenöl

200 ml Gemüsebrühe



www.facebook.com/veganbrunchduisburg

www.vegangebiet-ruhr.de

Email: info@vegangebiet-ruhr.de