Veganes Mett

André Hilbig

2014-06-24 14:00

Aus Reiswaffeln lässt sich mit wenig Aufwand eine Masse matschen, die sehr nach Zwiebelmett schmeckt. Wer den Geschmack von Mett (inkl. Mundegeruch) gerne ohne totes Tier genießen möchte, sollte es einmal ausprobieren.

Zutaten

- 100g Reiswaffeln (natur)
- 2 Zwiebeln
- 400ml Wasser
- 75g Totmatenmark
- 1-2 TL Salz
- ½TL Pfeffer

Zubereitung

Zunächst Wasser, Salz, Pfeffer und Tomatenmark in einem Gefäß zusammenrühren. Salz und Pfeffer je nach Geschmack mehr oder weniger benutzen.

Die Reiswaffeln in eine Schüssel möglichst klein bröseln. Die Zwiebeln in feine, kleine Würfel schneiden – je kleiner desto besser die gesamte Konsistenz des »Metts« – und zu der Reiswaffelmasse geben.

Jetzt das Wasser mit Gewürzen und Tomatenmark in mehreren Schüben zur Reiswaffelmasse geben. So lange umrühren bis die Flüssigkeit aufgesogen wurde. Weniger Wasser führt zu einer festeren Masse, die auch geknetet werden kann.

Am Besten die Schüssel nun für einige Zeit in den Kühlschrank stellen und gut durchkühlen lassen. Je länger es im Kühlschrank steht, desto weniger schmeckt man den Geschmack der Reiswaffeln heraus. Allerdings schmecken die Zwiebeln nach einiger Zeit etwas pappig.