

VEGANES METT (ca. 160 halbe Brötchen)

Quelle: [KüfA Suhl](#)

- 14 x Reiswaffeln gesalzen
- 6 Zwiebeln (gewürfelt oder in Küchenmaschine zerkleinert)
- 10 Tomatenmark
- reichlich Salz
- reichlich Pfeffer
- reichlich Paprikapulver
- neutrales Öl
- kochendes Wasser
- Flüssigkeit aus einem Gewürzgurkenglas

Reiswaffeln mit der Hand zerkleinern und in einer Schüssel mit allen Zutaten mischen, danach kochendes Wasser dazu geben, kurz ziehen lassen. Dann mit der Hand durchkneten bis die Konsistenz stimmt. Bei Bedarf Öl und ein wenig Flüssigkeit aus einem Gewürzgurkenglas hinzugeben, damit die Masse geschmeidiger wird. Die Gewürze könnt ihr natürlich anpassen nach eurem Geschmack. Am Besten schmeckt das vegane Mett, wenn es über Nacht im Kühlschrank ziehen konnte. Am nächsten Tag dann nochmal mit Öl durchkneten. ☐

Das Rezept orientiert sich an das von [Vegan Guerilla](#).

Version #1

Erstellt: 2026-05-10 09:45:59 UTC von capra

Zuletzt aktualisiert: 2026-05-10 09:46:43 UTC von capra