

---

## veganes Mett

---

entspricht ca. 350g Mett

50g Reiswaffeln (ungesalzen)  
1 kleine Zwiebel  
1 Tomate  
2 El Tomatenmark  
1 El Kräuter nach Wunsch (z.B. 8-Kräuter-Mischung)  
1/2 Tl Salz  
1/2 Tl Pfeffer  
50ml Pflanzenöl  
100ml lauwarme Gemüsebrühe  
1 Prise Rauchsatz



---

Die Reiswaffeln in eine Schüssel brechen und dort gründlich zerdrücken. Zwiebel und Tomate sehr klein würfeln und mit den Waffelbröseln mischen.

In einem Glas Brühe und Öl mit den Gewürzen, dem Tomatenmark und der Hälfte der Kräuter verquirlen und über die Reiswaffel-Mischung gießen. Mit einer Gabel alles gut durchmengen und die Brösel noch weiter zerdrücken. Dann die Masse glatt andrücken, mit Frischhaltefolie abdecken und am besten über Nacht im Kühlschrank durch ziehen lassen.

Kurz vor dem Verzehr dann nur noch einmal gut durch rühren und abschmecken. Ist die Konsistenz zu bröselig, noch ein kleines bisschen Öl dazu geben. Die Würze könnt ihr natürlich nach Geschmack bestimmen. Zum Mett gehört bei uns allerdings auch Salz und Pfeffer auf den Tisch, damit jeder individuell nachwürzen kann. Oben drauf kommt noch hübsch der Rest der Kräuter und für meinen Lieblingsmenschen unbedingt ein paar Zwiebelringe.