JUGEND RAUM GEBEN!

Veganes „Zwiebelmett“

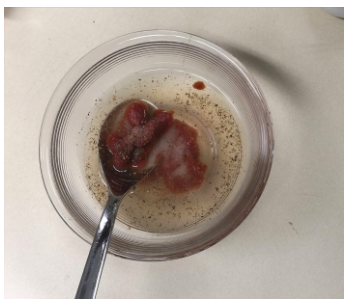
Esst ihr gerne Mettbrötchen? Oder seid ihr essenstechnisch eher vegetarisch oder vegan unterwegs? Meine heutige Idee passt zu allem, denn heute gibt es veganes Zwiebelmett. Es sieht wirklich so aus wie das Fleischprodukt und schmeckt auch sehr ähnlich. Nur, dass es gesünder, kalorienärmer ist und dafür keine Tiere leiden müssen. Ist doch eine prima Idee – oder? Also, wenn ihr neugierig geworden seid, dann nix wie ran ans Mett und auf's Brötchen damit! Nicola vom Buntspecht hat das Rezept für euch.

Für das vegane Zwiebelmett benötigt ihr:

- ein halbes Paket Reiswaffeln
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- Salz, Pfeffer
- und ca. 150 ml Wasser.

Außerdem eine Schüssel, eine kleine Schale plus Rührlöffel, ein Brett und ein Messer. Für den fertigen Snack braucht ihr dann noch Brot oder Brötchen, etwas Butter oder Margarine nach Bedarf und evtl. 1 oder 2 Teelöffel Schnittlauchröllchen als Garnitur.

Und so geht es:

Zuerst werden die Reiswaffeln in die Schüssel gegeben und zerbröselt. Das könnt ihr mit den Händen machen oder mit einem Stößel – es geht beides. Dann schneidet ihr die Zwiebel in feine Würfelchen und gebt sie zu den Bröseln in die Schüssel. Nun mixt ihr in der kleinen Schüssel 2 Esslöffel Tomatenmark, 150 ml Wasser, ½ bis 1 Teelöffel Salz und etwas Pfeffer und rührt es zu einer cremigen Flüssigkeit. Die gebt ihr zu den Reiswaffeln in die Schüssel und rührt alles gleichmäßig zusammen.

Es sieht jetzt schon so aus wie echtes Zwiebelmett. Trotzdem ist es noch nicht ganz fertig, denn es muss noch ca. 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen. Ihr könnt es auch abends zubereiten und habt dann für das nächste Frühstück euer Zwiebelmett. Im Kühlschrank hält es sich ca. 3 Tage, also länger als die Fleischvariante.