



Vegane Vettigel-Häppchen

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 12 Portionen

| | |
|--------------------------------|------------|
| Reiswaffeln, natur | 15 St. |
| Tomatenmark | 3 EL |
| Sojasauce | 1 EL |
| Senf | 3 TL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Rosenpaprika | 1 TL |
| Veganer Frischaufstrich, Natur | 100 g |
| Kapern | 1 EL |
| Vollkorntoast | 4 Scheiben |
| Salatgurken | 0.5 St. |
| Mini Romana | 0.5 St. |
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Pfefferkörner | 1 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, Sieb

1. Reiswaffel mit den Händen zerkrümeln. In ein Sieb geben, mit Wasser abspülen und in eine Schüssel geben. Tomatenmark, Sojasauce, 2 TL Senf, Salz, Pfeffer und Paprikapulver zugeben und zu einer mettähnlichen Masse verkneten. Masse kräftig abschmecken und bis zum Servieren kühl stellen.
2. In einer Schüssel veganen Frischaufstrich mit 1 TL Senf und 1 EL Kapernflüssigkeit verrühren. Kapern grob hacken und unter den Dip mengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Toastbrotstreifen toasten und anschließend vierteln. Gurke waschen und in dicke Scheiben schneiden. Kleine Salatblättchen abtrennen, waschen und trocken schütteln. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln.
4. Kleine Vettigel formen. Hierfür etwa 1 EL Masse mit den Händen zu Tropfen formen. Zwiebel in die Vettigel stecken und Pfefferkörner als Augen leicht in die Masse drücken.
5. Häppchen belegen. Hierfür Toastbrot, Gurkenscheiben und Salatblättchen mit jeweils 1 TL Dip bestreichen, jeweils einen kleinen Vettigel auf die Häppchen setzen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 150 kcal |
| Kohlenhydrate | 26 g |
| Eiweiß | 4 g |
| Ballaststoffe | 2 g |
| Fette | 3 g |