



Vegane Vettigelchen

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Reiswaffeln, natur	15 St.
Tomatenmark	3 EL
Sojasauce	1 EL
Senf	2 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Rosenpaprika	1 TL
Zwiebeln, gelb	1 St.
Pfefferkörner	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Sieb

1. Reiswaffel mit den Händen zerkrümeln. In ein Sieb geben, mit Wasser abspülen und in eine Schüssel geben. Tomatenmark, Sojasauce, Senf, Salz, Pfeffer und Paprikapulver zugeben und zu einer mettähnlichen Masse verkneten. Masse abschmecken und bis zum Servieren kühl stellen.
2. Zwiebel halbieren, schälen und grob würfeln. Vettigelchen formen. Hierfür etwa 1 EL Masse mit den Händen zu Tropfen formen und auf einen Teller setzen.
3. Vettigelchen mit Zwiebeln bestreuen und Pfefferkörner als Augen leicht in die Masse drücken.

Guten Appetit!

Tipp: Nach Belieben mit Brot und Salat servieren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	240 kcal
Kohlenhydrate	50 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	1 g