



Veganes Mett

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Petersilie, frisch	0.5 Bund
Reiswaffeln, natur	10 St.
Zwiebeln, gelb	80 g
Knoblauchzehen	1 St.
Strauchtomaten	200 g
Gemüsebrühe	200 ml
Tomatenmark	3 EL
Rosenpaprika	0.5 TL
Öl	1 EL
Salz	0.5 TL
Pfeffer, schwarz	0.25 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Monsieur Cuisine

1. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und im Mixbehälter mit eingesetztem Messbecher 8 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Umfüllen und Mixbehälter trocken auswischen.
2. Reiswaffeln in grobe Stücke teilen, in den Mixbehälter geben, mit eingesetztem Messbecher 15 Sek./Stufe 4 zerkleinern. Vorgang bei Bedarf wiederholen. Anschließend umfüllen.
3. Zwiebel schälen und halbieren, Knoblauchzehe schälen und beides zusammen im Mixbehälter mit eingesetztem Messbecher mit der Turbo-Taste 1 Sek. zerkleinern. Stücke mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und Tomaten vierteln. Stücke in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher 5 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Masse mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben.
4. Kalte Gemüsebrühe, Tomatenmark, Paprikapulver, Öl, $\frac{1}{2}$ TL Salz und $\frac{1}{4}$ TL Pfeffer hinzugeben und alles mit eingesetztem Messbecher mit Linkslauf 30 Sek./Stufe 2 verrühren. Anschließend Reiswaffeln dazugeben und mit eingesetztem Messbecher mit Linkslauf 30 Sek./Stufe 2 verrühren. Mit Petersilie garniert servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	193 kcal
Kohlenhydrate	36 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	3 g