

Mindestens genauso gut wie

# Mett

ergibt ca. 300 g



## Zutaten

- 100 g Reiswaffeln  
(geschmacksneutral: Hirse-Mais-Reiswaffeln von Rewe (Bio))
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 100 g Tomatenmark
- 2 EL Raps- oder Sonnenblumenöl
- ½ TL Majoran
- ½ TL Kräuter der Provence
- 1 TL Kelpamare (Bio) oder Maggi
- 2 Msp Chili-/Paprikapulver
- ¼ TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- ¼ TL Salz

## Zubereitung

### Einen Tag vorher

- Reiswaffeln zerbröseln, mit der Gemüsebrühe übergießen und einen Tag durchziehen lassen.

### Jetzt

- Zwiebeln sehr fein hacken. Alle Zutaten gut vermischen und mit den Gewürzen abschmecken. Auf Baguette-Scheiben streichen.

Tipp: Mit Zwiebelringen (und in Scheiben geschnittenen eingelegten Gurken) garnieren.

Mindestens genauso gut wie

# Mett

ergibt ca. 300 g



## Zutaten

- 100 g Reiswaffeln  
(geschmacksneutral: Hirse-Mais-Reiswaffeln von Rewe (Bio))
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 100 g Tomatenmark
- 2 EL Raps- oder Sonnenblumenöl
- ½ TL Majoran
- ½ TL Kräuter der Provence
- 1 TL Kelpamare (Bio) oder Maggi
- 2 Msp Chili-/Paprikapulver
- ¼ TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- ¼ TL Salz

## Zubereitung

### Einen Tag vorher

- Reiswaffeln zerbröseln, mit der Gemüsebrühe übergießen und einen Tag durchziehen lassen.

### Jetzt

- Zwiebeln sehr fein hacken. Alle Zutaten gut vermischen und mit den Gewürzen abschmecken. Auf Baguette-Scheiben streichen.

Tipp: Mit Zwiebelringen (und in Scheiben geschnittenen eingelegten Gurken) garnieren.