



Rezepte > Brunch

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 gemahlen	0.25 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, SILVERCREST Monsieur Cuisine (Connect und Smart)

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, ½ TL Salz und ¼ 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