

Veganes Mett

Anfang des Jahres habe ich, wie jedes Jahr, meine Speisekammer vollständig ausgeräumt und alles, was verbraucht werden mußte (entweder weil es "abgelaufen" war oder von uns nicht

regelmäßig verwendet wird), in einen Korb gegeben, der dann nach und nach geleert wurde. Übrig blieben nach einigen Wochen eine längst abgelaufene Packung Reiswaffeln und eine ebenso alte Packung Dinkelwaffeln: der Geruchs- und Geschmackstest ergaben, daß diese Produkte tatsächlich auch vier Jahre nach dem Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums wie am ersten Tag schmeckten - nämlich quasi nach nichts!



Also war die Zeit gekommen, daß auch ich das berühmte "vegane Mett" damit ausprobieren wollte, von dem meine Freundin Sandra so schwärmte. Bis jetzt hatte mich das nie gereizt, da ich in meinem ganzen Leben noch nie Mett gegessen hatte, es also auch nicht vermissen konnte. Aber die Waffeln sollten endlich verschwinden, also bereitete ich zwei schnelle Brotaufstriche daraus zu: einen klassisch mit Paprika gewürzten, nach Zwiebelmett-Art, und einen, den ich, völlig untypisch für Mett, kräftig mit Currypulver würzte. Beide haben mir als herzhafter Brotaufstrich sehr gut geschmeckt: ob sie allerdings ein guter Ersatz für "echtes" Mett sind, kann ich wirklich nicht sagen. Vielleicht mögt Ihr mir Rückmeldung darüber geben?

Zutaten

- 100 g Reiswaffeln **oder** Dinkelwaffeln, fein zerbröseln
- Wasser, je nach gewünschter Konsistenz (ca. 100 ml)
- 1 große Zwiebel, sehr fein gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel zum Dekorieren, in Ringe geschnitten
- 3 EL Tomatenmark
- Salz und Pfeffer
- Paprikapulver "Smokey Paprika" von Sonnentor

oder

- mildes Currypulver

Zubereitung

Die Zubereitung ist denkbar einfach und schnell: zuerst werden die Waffeln fein zerbröseln: das kann man von Hand machen, viel schneller geht es allerdings im Hochleistungsmixer. Die Waffelbrösel werden in eine große Schüssel gegeben, in die man langsam rührend Wasser gibt, bis eine Masse entstanden ist, die in ihrer Konsistenz an Mett erinnert. Bitte noch nicht zuviel Wasser hinzugeben: hinterher kann man die Konsistenz noch optimieren. Als nächstes kommen drei Eßlöffel Tomatenmark, Salz und Pfeffer nach Geschmack und das Gewürz Eurer Wahl hinzu: ich habe kräftig gewürzt (also auf 100 g Waffeln etwa 3 gehäufte Teelöffel Paprikapulver bzw. Currypulver) und es nicht bereut, das ist aber definitiv Geschmackssache! Dann wird noch die sehr fein gewürfelte Zwiebel untergerührt und die Konsistenz geprüft: ist es noch keine klebrige Masse, die sich gut auf ein Brötchen oder Brot geben läßt, fehlt noch etwas Wasser. Seid Ihr mit der Konsistenz zufrieden, richtet Ihr das vegane Mett in Schüsseln an und dekoriert diese mit Zwiebelringen.

Oder Ihr macht Euch gleich ein veganes Mettbrötchen! Guten Appetit!