

VEGANES METT



ZUBEREITUNG



Die Zwiebel und die Tomaten in feine Würfel schneiden. Die Reiswaffeln klein brechen und – zusammen mit der fein gewürfelten Zwiebel und den Tomaten - in eine ausreichend große Schüssel geben.



Salz/Pfeffer, gehackte Petersilie, Rauchsalzaroma und das Tomatenmark ebenfalls mit dazugeben. Mit der Gemüsebrühe und dem Pflanzenöl aufgießen, alles vermengen, fertig...



Tierschutzverein für Hannover u.U. e.V.

Evershorster Straße 80

30855 Langenhagen

Tel.: 0511 / 973 398 - 0

E-Mail: info@tierheim-hannover.de

www.tierheim-hannover.de

[www.fb.com/tierheim.hannover](https://www.facebook.com/tierheim.hannover)

www.youtube.com/tierheimtv

Vegetarisches Restaurant Hiller

Blumenstraße 3

30159 Hannover

Tel.: 0511 / 36 12 88

www.restaurant-hiller.de

[www.fb.com/VegetarischesRestaurantHiller](https://www.facebook.com/VegetarischesRestaurantHiller)

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

VEGANES METT

100 g Reiswaffeln | 1 mittelgroße Zwiebel | 2 Tomaten | 2 EL Tomatenmark | 2 EL Petersilie | 1 TL Salz/Pfeffer | 100 ml Pflanzenöl | 200 ml Gemüsebrühe | 1 Messerspitze Rauchsalzaroma (falls erhältlich)

tierschutzverein
für Hannover und Umgegend e.V.

Hiller
Vegetarisches Restaurant



REZEPT IN FILMFORM

Einfach den QR-Code mit deinem Smartphone einscannen und schon kannst du dir die Zubereitung in Filmform anschauen!