



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu
Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17
E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Gegrillte Merguez mit Granatapfel-Couscous

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«
- 300 ml GEFRO Suppe
- 200 g Couscous
- 1 TL Sesam, geschält
- 1 EL Pistazienkerne
- 0,5 Granatapfel
- 10 g dunkle Oliven
- 1 Limette, Saft
- 1 Bund glatte Petersilie
- 8 Merguez

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Gegrillte Merguez mit Granatapfel-Couscous

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

66 g Fett 12,2 g Kohlenhydrate 28 g Eiweiß 2,5 g Ballaststoffe 747 kcal Brennwert

Gegrillte Merguez mit Granatapfel-Couscous:

1 Couscous zubereiten:

200 g Couscous in eine große Schüssel geben.

300 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe aufkochen und über den Couscous gießen.

Etwa 5-10 Minuten quellen lassen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen ist.

2 Toppings vorbereiten:

1 TL Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

1 EL Pistazien grob hacken und ebenfalls kurz anrösten.

Die Kerne eines Granatapfels auslösen und sorgfältig von der weißen Haut befreien.

10 dunkle Oliven entsteinen und grob hacken.

3 Couscous verfeinern:

Sesam, Pistazien, Granatapfelkerne und Oliven unter den Couscous mischen.

Mit etwas GEFRO BIO Würzmischung Africa Style würzen.

Den Saft einer Limette und 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra zugeben und alles gut vermengen.

4 Kräuter hinzufügen:

Die Blätter von frischer Petersilie abzupfen, grob hacken und unter das Couscous mischen.

5 Merguez grillen:

8 Merguez-Würstchen auf den heißen Grill legen und von jeder Seite etwa 2-3 Minuten grillen, bis sie goldbraun und knusprig sind.

6 Servieren:

Den aromatischen Granatapfel-Couscous auf Tellern anrichten und die gegrillten Merguez darauf legen.

Mit etwas frischer Petersilie bestreuen und servieren.

Variante: Der Couscous schmeckt auch hervorragend kalt als sommerlicher Salat - ideal für Grillabende oder Picknicks.