



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100*

Telefax 0 800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Gegrillte Merguez mit Granatapfel-Couscous

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

Weitere tolle Rezepte finden Sie 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: 200 g Couscous in eine große Schüssel geben. 300 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe aufkochen und über den Couscous gießen. Quellen lassen, bis der Couscous die Brühe vollständig aufgesogen hat.

In der Zwischenzeit 1 TL Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. 1 EL Pistazien hacken und ebenfalls kurz anrösten. Die Granatapfelkerne aus der Schale lösen und die weiße Haut vollständig entfernen. 10 dunkle Oliven entsteinen und grob hacken. Sesam, Pistazien, Granatapfelkerne und die Oliven unter den Couscous mengen. Mit etwas GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style« würzen. Mit dem Saft einer Limette und 2 EL GEFRO Nativem Olivenöl Extra marinieren.

Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen, grob hacken und unter das Granatapfel-Couscous mengen.

8 Merguez auf dem Grill geben und von jeder Seite etwa 2 - 3 Minuten grillen.

Den Couscous-Salat mit den Merguez auf Tellern anrichten und servieren.