Merguez mit Pita-Brot und Zitronenjoghurt

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Merguez Bratwürste	600 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Bio Zitronen	1 St.
Zucker	0.5 EL
Sahnejoghurt Griechischer Art	250 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Feta	50 g
Minze, frisch	20 g
Pita-Brot	4 St.
Öl	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, Schneebesen, Grill

1. Merguez zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Rote Zwiebel halbieren, schälen und in dünne Streifen schneiden. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel 1 EL Zitronensaft und 0,5 EL Zucker mischen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Zwiebelstreifen zugeben, intensiv vermengen und zum Durchziehen beiseitestellen.

2. In einer weiteren Schüssel Joghurt mit etwas vom restlichen Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen. Feta mit den Händen fein bröseln. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein schneiden.

3. Grill anheizen und Merguez rundherum ca. 5–6 Min. kross anbraten. Gleichzeitig Pita-Brote beidseitig mit etwas Öl bestreichen und am Rand des Grills ca. 2–3 Min. goldbraun grillen. Fertige Merguez und Pita-Brote vom Grill nehmen und mit süß-sauren Zwiebeln, Zitronenjoghurt, Feta und Minze servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	685 kcal
Kohlenhydrate	40 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	43 g