



Merguez mit Tabouleh und gegrillter Aubergine

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
👉 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Gemüsebrühe	500 ml
Gyrosgewürz	1 EL
Bulgur	250 g
Granatapfel	1 St.
Petersilie, frisch	60 g
Minze, frisch	20 g
Babyspinat	60 g
Zitronen	1 St.
Auberginen	1 St.
Olivenöl	7 EL
Salz	
Agavendicksaft	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Merguez Bratwürste	500 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, Grill

1. In einem Topf Brühe mit 1 EL Gyros Gewürz aufkochen. Bulgur in die kochende Brühe rühren und ca. 1 Min. aufkochen. Topf vom Herd nehmen und Bulgur zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen. Bulgur mit einer Gabel etwas auflockern und abkühlen lassen.
2. Granatapfel halbieren und Kerne durch leichtes Klopfen mit einem Löffel herauslösen (Achtung, es spritzt). Weiße Zwischenhäute entfernen. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Babyspinat waschen und abtropfen lassen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Aubergine waschen und in Spalten schneiden. Auberginenspalten mit 1 EL Olivenöl marinieren und mit Salz würzen.
3. In eine Schüssel Bulgur, Granatapfelkerne, Petersilie, Minze und Blattspinat geben. Mit 6 EL Olivenöl, 2–3 EL Zitronensaft, 2 EL Agavendicksaft, Salz und Pfeffer vermengen und Tabouleh abschmecken.
4. Grill anheizen. Merguez und Aubergine auf dem Grill ca. 5–6 Min. kross grillen. Merguez mit Tabouleh und gegrillter Aubergine auf Teller verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Gegrilltes Fladenbrot](#) und etwas griechischer Joghurt.

Wenns mal schnell gehen muss kannst du auch unsere fertigen Bulgursalate aus dem Kühlregal verwenden

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	786 kcal
Kohlenhydrate	77 g
Eiweiß	31 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	43 g