



Orientalischer Merguez-Teller mit Reis, Granatapfel, Joghurt und Minze



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Merguez Bratwürste	4 St.
Langkornreis	300 g
Salz	
Granatapfel	1 St.
Joghurt, natur	300 g
Pfeffer, schwarz	
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Minigurken	3 St.
Minze, frisch	20 g
Öl	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, hohes Gefäß, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Pürrierstab

1. Merguez Bratwürste zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. In einem Topf Reis mit 700 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt auf kleiner bis mittlerer Stufe ca. 12 Min. garen.
2. Granatapfel halbieren und mithilfe eines Löffels durch Klopfen Kerne von der Schale lösen. In einem hohen Gefäß Hälfte der Granatapfelkerne mit Joghurt mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Durchziehen beiseitestellen.
3. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in dünne Ringe schneiden. Snackgurken waschen, Enden entfernen und leicht schräg in dünne Scheiben schneiden. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob schneiden.
4. Bratwürste der Länge nach aufschneiden und Brät mithilfe einer Gabel aus der Pelle lösen. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Brät darin unter gelegentlichem Rühren ca. 4 Min. krümelig und kross anbraten. Frühlingszwiebeln zugeben und mittlerer Stufe ca. 2 Min. mitbraten.
5. Reis und Merguez-Brät auf Tellern verteilen. Mit Gurken, restlichen Granatapfelkernen und Minzblättern garnieren und mit Joghurt beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst die Bratwürste natürlich auch im Ganzen braten oder grillen und dazu reichen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	700 kcal
Kohlenhydrate	81 g
Eiweiß	31 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	28 g