

Merguez auf Belugalinsensalat

mit getrockneten Cranberrys



20-30min



2 Personen

Die Merguez ist eine Spezialität aus dem nordafrikanischen Raum mit einem unglaublich vielschichtigen Aroma. Die herzhafte Wurst wird perfekt begleitet von einem feinen Belugalinsensalat mit Karotten und Sellerie sowie einem süß-säuerlichen Cranberry-Zwiebel-Relish.

Was du von uns bekommst

- getrocknete Cranberrys
- Stangensellerie
- frische Petersilie
- Belugalinsen
- Karotten
- Merguez
- Rinderbrühwürfel
- mittelscharfer Senf ¹⁰
- rote Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Messbecher
- Pfanne
- Kochtopf
- Sparschäler

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipps

Wer etwas Zeit hat, kann die Linsen über Nacht in Wasser einweichen. So lässt sich die Kochzeit am nächsten Tag reduzieren.

Allergene

Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 845kcal, Fett 37.7g, Kohlenhydrate 70.6g, Eiweiß 46.8g



1. Brühe ansetzen

Die **Zwiebel** schälen und **eine Hälfte** in feine Würfel schneiden. Die **zweite Hälfte** beiseitelegen. In einem mittelgroßen Topf 1-2EL Olivenöl erhitzen und die **Zwiebelwürfel** darin ca. 1-3Min. glasig dünsten. Den **Senf** und den **Brühwürfel** unterrühren, mit 500ml Wasser aufgießen und aufkochen lassen.



2. Linsen kochen

Die **Linsen** in die **kochende Brühe** geben und bei geringer Hitze ca. 15-20Min. kochen, bis das Wasser verdampft ist und die **Linsen** weich sind. Den Topf vom Herd nehmen.



3. Gemüse vorbereiten

Inzwischen die **Karotten** schälen und in feine Würfel schneiden. Den **Sellerie** ebenfalls in feine Würfel schneiden.



4. Relish vorbereiten

Für das **Relish** die **zweite Zwiebelhälfte** in feine Würfel schneiden. Die **getrockneten Cranberrys** grob hacken.



5. Relish zubereiten

Die **Zwiebeln** und die **Cranberrys** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2-3Min. goldbraun anschwitzen. Mit 1-2EL Essig ablöschen und auf niedrigster Stufe ca. 1-2Min. weiterbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist und die **Zwiebeln** weich sind. Aus der Pfanne nehmen.



6. Wurst braten

Die **Merguez** in derselben Pfanne mit 1EL Öl ca. 2-3Min. von jeder Seite anbraten. Die **Karotten** und den **Sellerie** unter die **Linsen** mischen und mit 1EL Olivenöl, Salz und Pfeffer und ggf. noch etwas mehr Essig abschmecken. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Merguez** mit dem **Linsensalat** anrichten, mit **Petersilie** bestreuen und mit dem **Relish** servieren.