

## Merguez auf Belugalinsensalat

mit getrockneten Cranberrys



20-30min



3-4 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

- Karotten
- Belugalinsen
- rote Zwiebel
- getrocknete Cranberrys
- Merguez
- Stangensellerie
- mittelscharfer Senf <sup>10</sup>
- frische Petersilie
- Rinderbrühwürfel

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Kochtopf
- Messbecher
- Pfanne
- 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 710kcal, Fett 29.0g, Kohlenhydrate 62.2g, Eiweiß 42.3g



1. Brühe ansetzen

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

Währenddessen 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.