

Merguez mit Pita-Brot und Zitronenjoghurt

Zeit gesamt 30min



Zubereitungszeit 30min





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 gemahlen	
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