



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

**GEFRO GmbH & Co. KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Gegrillte Merguez mit Granatapfel-Couscous

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«
- 300 ml GEFRO Suppe
- 200 g Couscous
- 1 TL Sesam, geschält
- 1 EL Pistazienkerne
- 0,5 Granatapfel
- 10 dunkle Oliven
- 1 Limette, Saft
- 1 Bund glatte Petersilie
- 8 Merguez

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Gegrillte Merguez mit Granatapfel-Couscous

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

|           |                      |             |                     |          |
|-----------|----------------------|-------------|---------------------|----------|
| 66 g Fett | 12,2 g Kohlenhydrate | 28 g Eiweiß | 2,5 g Ballaststoffe | 747 kcal |
| Brennwert |                      |             |                     |          |

### Gegrillte Merguez mit Granatapfel-Couscous:

#### 1. Couscous zubereiten:

200 g Couscous in eine große Schüssel geben.  
300 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** aufkochen und über den Couscous gießen.  
Etwa 5–10 Minuten quellen lassen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen ist.

#### 2. Toppings vorbereiten:

1 TL Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.  
1 EL Pistazien grob hacken und ebenfalls kurz anrösten.  
Die Kerne eines Granatapfels auslösen und sorgfältig von der weißen Haut befreien.  
10 dunkle Oliven entsteinen und grob hacken.

#### 3. Couscous verfeinern:

Sesam, Pistazien, Granatapfelkerne und Oliven unter den Couscous mischen.  
Mit etwas **GEFRO BIO Würzmischung Africa Style** würzen.  
Den Saft einer Limette und 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** zugeben und alles gut vermengen.

#### 4. Kräuter hinzufügen:

Die Blätter von frischer Petersilie abzupfen, grob hacken und unter das Couscous mischen.

#### 5. Merguez grillen:

8 Merguez-Wurstchen auf den heißen Grill legen und von jeder Seite etwa 2–3 Minuten grillen, bis sie goldbraun und knusprig sind.

#### 6. Servieren:

Den aromatischen Granatapfel-Couscous auf Tellern anrichten und die gegrillten Merguez darauf legen.  
Mit etwas frischer Petersilie bestreuen und servieren.

▮ **Variante:** Der Couscous schmeckt auch hervorragend kalt als sommerlicher Salat – ideal für Grillabende oder Picknicks.