

Merguez, Karotten-Sellerie-Couscous, Joghurt-Minz-Dip

Für zwei Personen

Für die Merguez:

250 g Lammschulterfleisch	250 g Lammrippenfleisch	Schafsaitle, Kaliber 20/22
100 g rohes Rinderfett	3 Knoblauchzehen	2 EL Harissapaste
2 EL gemahlener Koriander	2 EL scharfes Paprikapulver	1 EL gemahlener Piment
2 EL gemahlener Kreuzkümmel	2 EL getrockneter Oregano	2 EL Ras el-Hanout
1 EL gemahlener Anis	1 EL Chilipulver	2 EL Currypulver
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Couscous:

100 g Couscous	1-2 St. Staudensellerie	1 Fenchel
2 Karotten	1 Bund Koriander	½ Bund glatte Petersilie
½ Bund Minze	2 EL Ras el-Hanout	2 EL gemahlener Kreuzkümmel
1 EL Harissagewürz	2 EL scharfes Paprikapulver	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Joghurt-Minz-Dip:

250 g Sahnejoghurt	1 Limette	½ Bund Minze
2 Knoblauchzehen	Salz	Pfeffer

Für die Merguez: Das Salz von den Schafsaitle, Kalibern abwaschen und ca. 30 Minuten wässern. Knoblauch abziehen und fein hacken. Lammschulter, Lammrippenfleisch und Rinderfett durch die feine Scheibe des Fleischwolfes drehen.

Anschließend mit Knoblauch, Harissa, Koriander, Paprikapulver, Piment, Kreuzkümmel, Oregano, Ras el-Hanout, Anis, Chilipulver, Currypulver, Salz und Pfeffer würzen und alles gut verkneten.

Damit die empfindlichen Schafsdärme nicht reißen, das Füllrohr des Wurstfüllers vorher mit etwas Olivenöl einreiben. Schafsaitle aufziehen und die Fleischmasse langsam und gleichmäßig eingefüllt.

Anschließend werden die Würste mit einer Länge von ca. 15-18 cm abgedreht und zertrennt. Damit sich die Würste nicht wieder aufdrehen, sollten sie immer in die abwechselnde Richtung abdreht werden. Das letzte Stück zuknoten.

Abschließend die Bratwürste ringsherum in Olivenöl braun anbraten.

Selbstgemachte Bratwürste sollten Sie immer sehr langsam und nicht zu heiß braten, denn sonst besteht die Gefahr, dass die Würste aufplatzen.

Für den Couscous: Couscous mit ca. 500 ml heißem Wasser aufgießen und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer, Ras el-Hanout, Kreuzkümmel, Harissagewürz und Paprikapulver würzen.

Sellerie und Fenchel putzen. Karotten schälen. Sellerie, Fenchel und Karotten klein schneiden. Koriander, Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Sellerie, Fenchel, Karotten, Koriander, Petersilie und Minze unter den Couscous heben. kuechenschlacht.zdf.de

Für den Joghurt-Minz-Dip: Knoblauch abziehen und pressen. Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Limette halbieren und den Saft auspressen. Sahnejoghurt mit Minze und Knoblauch vermengen und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Linda Amamra am 05. Juli 2021