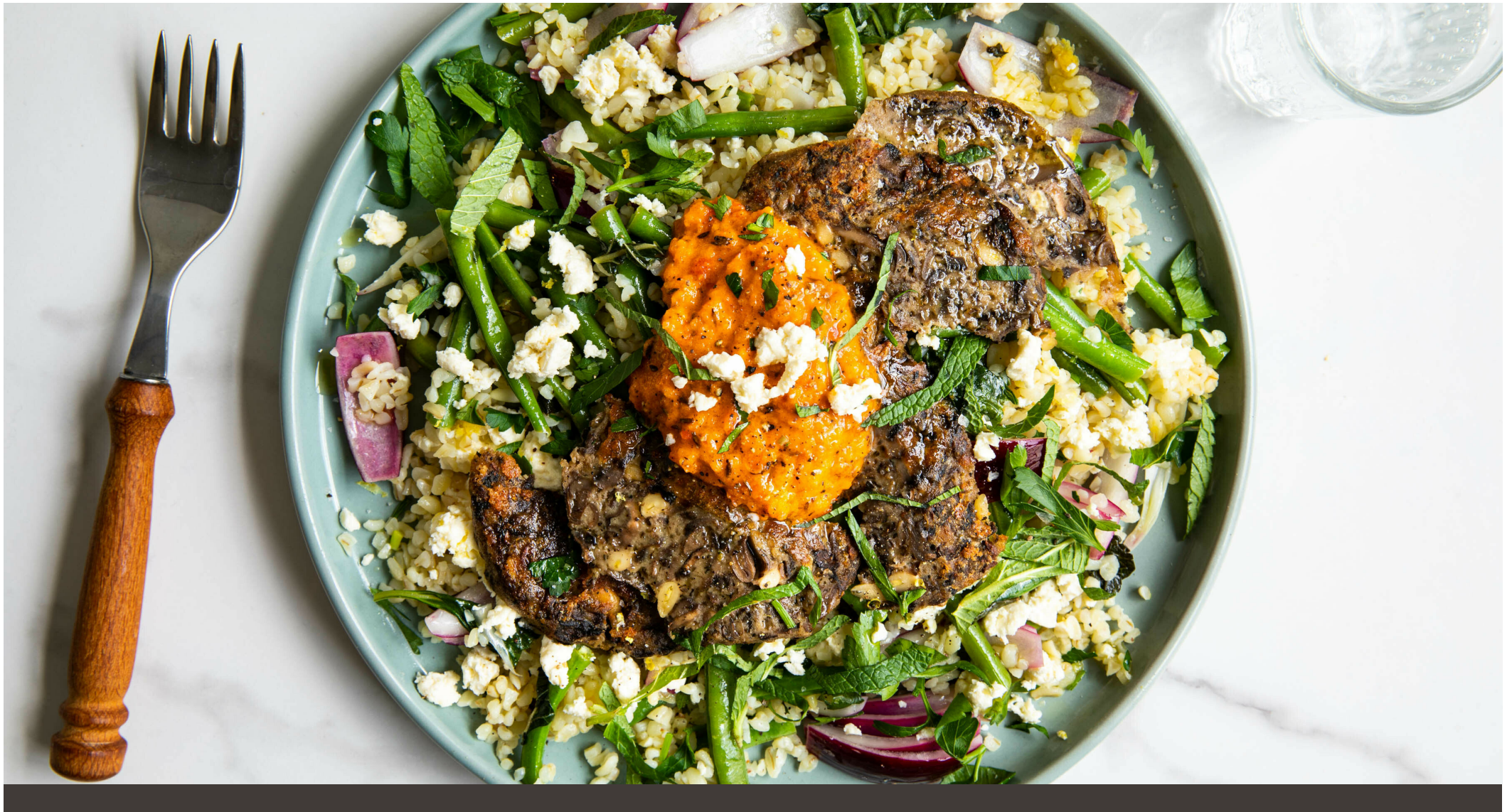




Champignonpatty mit Tomatendip & Feta

auf Bulgur mit grünen Bohnen



20-30min



3-4 Personen

Fehlt dir manchmal die Inspiration für ein richtig leckeres vegetarisches Gericht? Wir hätten da vielleicht die Lösung: Pilze! Mit ihrer fleischigen Textur und ihrem herzhaften Umami-Geschmack sind sie die perfekte Alternative. Heute verstecken wir sie in leckeren Champignon-Burgerpattys. Und damit das Ganze nicht zu schwer daherkommt, servieren wir sie nicht im Burgerbrötchen, sondern auf einer Bulgurschale voller Gemüse.

- 250g grüne Bohnen
- 400g Bulgur ¹
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Päckchen Kreuzkümmel
- 4 Champignon-Burgerpattys ^{3,7}
- 3 Tomaten
- 15g Basilikum, Minze & Petersilie
- 2 unbehandelte Zitronen
- 100g Fetakäse ⁷

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 740kcal, Fett 29.8g,
Kohlenhydrate 86.4g, Eiweiß 25.9g



1. Bulgur und Bohnen kochen

In einem mittelgroßen Topf 1L Wasser mit 1/2TL Salz zum Kochen bringen. Die Enden der **Bohnen** entfernen und die **Bohnen** quer halbieren. Den **Bulgur** in das kochende Wasser geben und ca. 10Min. kochen. Nach 3-5Min. die **Bohnen** zugeben und mitgaren. In einem feinmaschigen Sieb abtropfen und abkühlen lassen.



4. Tomatendip zubereiten

Die **Tomaten** vierteln und entkernen. Die **Tomatenviertel** in einem hohen Gefäß mit 1-2EL Olivenöl und 1 Prise Salz pürieren. Den gerösteten **Kreuzkümmel** unterrühren.



2. Zwiebeln einlegen

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in Spalten schneiden. 4EL Essig mit 4EL Wasser, 1TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz verrühren, bis sich der Zucker und das Salz aufgelöst haben. Mit den **Zwiebeln** vermengen und beiseitestellen.



5. Kräuter schneiden

Die **Basilikumblätter** und die **Minzblätter** abzupfen und grob schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen.



3. Pattys braten

Den **Kreuzkümmel** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2min. anrösten, bis der **Kreuzkümmel** duftet. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die **Champignonpattys** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl auf jeder Seite 4-5Min. goldbraun anbraten, dann leicht schräg in dicke Scheiben schneiden.



6. Salat fertigstellen

Die **Zwiebeln** abgießen und mit den **Kräutern**, der **Zitronenschale nach Geschmack**, dem **Zitronensaft**, 1-2EL Olivenöl, dem **Bulgur** und den **Bohnen** vermengen. Den **Feta** zerkrümeln und vorsichtig unterheben. Die **Champignonpattys** auf dem **Bulgur-Bohnen-Salat** anrichten, nach Belieben mit dem **Tomatendip** garnieren und servieren.