



TBR Superfix: Champignonpatty mit Feta und Tomatendip auf Bulgur mit Brokkoli



ca. 25min



3-4 Personen

Fehlt dir manchmal die Inspiration für ein richtig leckeres vegetarisches Gericht? Hier ist 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 Bulgur mit Brokkoli und frischen Kräutern.

- 1 großer Brokkoli
- 300g Bio-Bulgur ²
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Champignon-Käse-Pattys ^{1,3}
- 2 Tomaten
- 1 Päckchen Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 20g Petersilie & Minze
- 2 unbehandelte Zitronen
- 100g Feta ³

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- großer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 732kcal, Fett 36.0g,
Kohlenhydrate 69.5g, Eiweiß 25.3g



1. Bulgur & Brokkoli kochen

In einem großen Topf 1L Wasser mit ½TL Salz zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in ca. 2cm große Röschen schneiden, die **Strünke** ggf. schälen und in 1-2cm kleine Würfel schneiden. Den **Bulgur** in das kochende Wasser geben und ca. 5-7Min. kochen. In den letzten 3-4Min. den **Brokkoli** dazugeben und mitgaren. In einem feinmaschigen Sieb abtropfen und abkühlen lassen.



4. Relish zubereiten

Die **Tomaten** vierteln und in einem hohen Gefäß mit 1EL Olivenöl, 2TL Essig, **1TL Gewürzmischung**, 1 Prise Zucker und 1 Prise Salz pürieren.



2. Zwiebeln einlegen

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen 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 **Kräuter** abzapfen und grob schneiden.
Die **Zitronenschale** abreiben, dann die
Zitronen halbieren und auspressen.



3. Pattys braten

Die **Champignonpattys** in einer großen 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**, dem **Zitronenabrieb**, dem **Zitronensaft** und 2EL Olivenöl unter den **Bulgur** und den **Brokkoli** mengen. Den **Feta** zerkrümeln und vorsichtig unterheben. Die **Champignonpattys** auf dem **Bulgur-Brokkoli-Salat** anrichten, nach Belieben mit dem **Tomatenrelish** garnieren und servieren.