



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.

Was du von uns bekommst

- 1 großer Brokkoli
- 300g Bio-Bulgur ¹
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Champignon-Käse-Pattys ^{3,7}
- 2 Tomaten
- 1 Päckchen Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 20g Petersilie & Minze
- 2 unbehandelte Zitronen
- 100g Feta ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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. 10Min. 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** abzupfen 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.