



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



ca. 20min



2 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
- 150g Bio-Bulgur ¹
- 1 rote Zwiebel
- 2 Champignon-Käse-Pattys ^{3,7}
- 1 Tomate
- 1 Päckchen Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 10g Petersilie & Minze
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g Feta ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße 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 785kcal, Fett 37.5g, Kohlenhydrate 73.7g, Eiweiß 29.4g



1. Bulgur & Brokkoli kochen

In einem mittelgroßen Topf 1L Wasser mit ½TL Salz zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in ca. 2cm große Röschen schneiden, den **Strunk** 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 **Tomate** vierteln und in einem hohen Gefäß mit 2TL Olivenöl, 1TL Essig, ½TL **Gewürzmischung**, 1 Prise Zucker und 1 Prise Salz pürieren.



2. Zwiebeln einlegen

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 2EL Essig mit 2EL Wasser, ½TL Zucker und 1 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 **Zitrone** halbieren und auspressen.



3. Pattys braten

Die **Champignonpattys** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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**, 2EL **Zitronensaft** und 1EL Olivenöl unter den **Bulgur** und den **Brokkoli** mengen. Den **Fetazerkrümeln** und vorsichtig unterheben. Die **Champignonpattys** auf dem **Bulgur-Brokkoli-Salat** anrichten, nach Belieben mit dem **Tomatenrelish** garnieren und servieren.