



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.

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

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

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** abzapfen 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.