



## Champignonpatty mit Tomatendip & Feta

auf Bulgur mit grünen Bohnen



20-30min



2 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.



- 1 Packung grüne Bohnen
- 200g Bulgur <sup>1</sup>
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen Kreuzkümmel
- 2 Champignon-Burgerpattys <sup>3,7</sup>
- 2 Tomaten
- 30g frisches Basilikum, Minze & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Fetakäse <sup>7</sup>

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 705kcal, Fett 32.1g,  
Kohlenhydrate 76.7g, Eiweiß 24.4g



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.



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



Die **Zwiebel** schälen und in Spalten schneiden. 2EL Essig mit 2EL Wasser, 1/2TL Zucker und 1 Prise Salz verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Mit den **Zwiebeln** vermengen und beiseitestellen.



Die **Kräuter** abzapfen und grob schneiden.  
Die **Zitronenschale** abreiben, dann die  
**Zitrone** halbieren und auspressen.



Die **1/2 des Kreuzkümmels** in einer mittelgroßen 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 1EL Olivenöl auf jeder Seite 4-5Min. goldbraun anbraten, dann leicht schräg in dicke Scheiben schneiden.



Die **Zwiebeln** abgießen und mit den **Kräutern**, dem **Zitronenabrieb**, **2EL Zitronensaft** und **1EL Olivenöl** unter den **Bulgur** und die **Bohnen** mengen. Die **1/2 des Fetas** zerkrümeln und vorsichtig unterheben. Die **Champignonpattys** auf dem **Bulgur-Bohnen-Salat** anrichten, nach Belieben mit dem **Tomatenrelish** garnieren und servieren.