



Champignonpatty mit Tomatendip & Feta

auf Bulgur mit grünen Bohnen



20-30min



3-4 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 herhaften 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.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung grüne Bohnen
- 400g Bulgur
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Päckchen Kreuzkümmel
- 4 Champignon-Burgerpattys^{3,7}
- 3 Tomaten
- 30g frisches Basilikum, Minze & Petersilie
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1 Packung Fetakäse⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- 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 652kcal, Fett 29.3g, Kohlenhydrate 70.5g, Eiweiß 22.7g



1. Bulgur und Bohnen kochen

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.



2. Zwiebeln einlegen

Die **Zwiebeln** 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.



3. Pattys braten

Den **Kreuzkümmel** in einer großen 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 2EL Olivenöl auf jeder Seite 4-5Min. goldbraun anbraten, dann leicht schräg in dicke Scheiben schneiden.



4. Relish zubereiten

Die **Tomaten** vierteln und entkernen. Die **Tomatenviertel** in einem hohen Gefäß mit 1-2EL Olivenöl und 1 Prise Salz pürieren. Den gerösteten **Kreuzkümmel** unterrühren.



5. Kräuter schneiden

Die **Kräuter** abzupfen und grob schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen.



6. Salat fertigstellen

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