



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

- 250g grüne Bohnen
- 400g Bulgur¹
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Päckchen Kreuzkümmel
- 4 Champignon-Burgerpattys^{3,7}
- 3 Tomaten
- 15g Basilikum, Minze & Petersilie
- 2 unbehandelte Zitronen
- 100g Fetakäse⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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 740kcal, Fett 29.8g, Kohlenhydrate 86.4g, Eiweiß 25.9g



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, halbieren und in Spalten 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.



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. Tomatendip 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 **Basilikumblätter** und die **Minzblätter** abzupfen und grob schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen.



6. Salat fertigstellen

Die **Zwiebeln** abgießen und mit den **Kräutern**, der **Zitronenschale** nach **Geschmack**, dem **Zitronensaft**, 1-2EL Olivenöl, dem **Bulgur** und den **Bohnen** vermengen. Den **Feta** zerkrümeln und vorsichtig unterheben. Die **Champignonpattys** auf dem **Bulgur-Bohnen-Salat** anrichten, nach Belieben mit dem **Tomatendip** garnieren und servieren.