



## Bulgur-Pfanne mit Hack



### Zutaten für 4 Portionen

150 g Bulgur  
50 g Pinienkerne  
1-2 EL Rapsöl  
1 rote Zwiebel  
3 Möhren  
2 rote Paprika  
500 g gemischtes Hackfleisch  
1 TL Honig  
Salz  
Pfeffer  
1 Zitrone  
150 g Feta  
1 Bund Petersilie

### Zubereitung

Den Bulgur nach Packungsanweisung zubereiten. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und zur Seite stellen.

Die Zwiebel schälen und kleinschneiden, die Möhren schälen und fein raspeln und die Paprika und die Petersilie waschen und kleinschneiden.

In einer Pfanne das Öl erwärmen und die Zwiebel zugeben und leicht anbraten. Dann das Hackfleisch dazugeben und anbraten. Erst die Paprika in die Pfanne geben und garen und dann die geraspelten Möhren dazugeben. Wenn alles gar ist, den Honig in die Pfanne geben und die Zitrone darüber auspressen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss die Petersilie, die Pinienkerne und den Feta in kleinen Stücken beifügen. Zusammen mit dem Bulgur servieren.