



Angerösteter Salat mit Birnen

dazu Quinoa mit Spinat und Mandeln



20-30min



2 Personen

Du hast schon lange mal wieder Lust auf einen abwechslungsreichen, knackigen Salat, der richtig schön satt macht? Dann haben wir was für dich! Zu in der Pfanne angeröstetem Romanasalat gibt es mit zartem Babyspinat vermischte Quinoa, marinierte Birnen und knusprige Mandelblättchen. Lecker!

- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 150g Quinoa
- 2 Birnen
- 1 Päckchen Balsamicoessig ¹²
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Packung Mandelblättchen ¹⁵
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 20g frische Petersilie
- 1 Packung Babyspinat

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- kleiner Kochtopf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Allergene
Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite
(12), Nüsse (15). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.

Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 668kcal, Fett 27.8g,
Kohlenhydrate 80.6g, Eiweiß 17.1g



In einem kleinen Topf 350ml Wasser mit der **1/2 des Brühwürzes** zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 10-12Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen, 1-2EL Olivenöl unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die **Quinoa** bis zum Servieren warm halten.



Den **Senf** mit dem **Ahornsirup**, dem **restlichen Balsamicoessig**, 1-2EL Olivenöl und 2-3EL Wasser verrühren und das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken, die **1/2 der Petersilie** unter die **Quinoa** mischen.



Inzwischen die **Birnen** vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die **Birnenviertel** längs halbieren. Die **1/2 des Balsamicoessigs** mit 1EL Olivenöl verrühren und mit den **Birnen** vermengen. Den **Romanasalat** der Länge nach halbieren und vorsichtig mit den **Birnen** mischen.



Den **Salat** in der Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett mit der Schnittseite nach unten 1-2Min. anbraten, bis er leichte Röstspuren zeigt. Herausnehmen und anschließend die **Birnenstücke** 3-5Min. braten. **Tipp:** Sollten die **Birnen** dann noch sehr hart sein, 3-4EL Wasser hinzufügen und die **Birnen** noch 2-3Min. abgedeckt garen, bis sie etwas weicher sind.



Die **Mandelblättchen** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett ca. 2Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Die **Mandelblättchen** zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne aufbewahren.



Den **Spinat** grob hacken, mit **2-3EL Dressing** vermengen und unter die **Quinoa** mengen. Den **gerösteten Salat** und die **Birnen** auf der **Spinat-Quinoa** anrichten, das **restliche Dressing** darüberträufeln und den **Salat** mit den **Mandelblättchen** und der **restlichen Petersilie** garniert servieren.