



Angerösteter Salat mit Birnen

dazu Quinoa mit Spinat und Mandeln



20-30min



3-4 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!

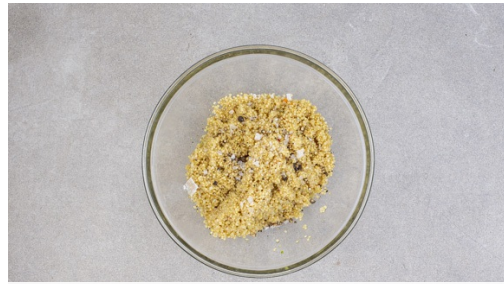
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 300g Quinoa
- 3 Birnen
- 2 Päckchen Balsamicoessig ¹²
- 2 Packungen Romanasalat
- 1 Packung Mandelblättchen ¹⁵
- 2 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 20g frische Petersilie
- 1 Packung Babyspinat

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

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

Energie 642kcal, Fett 28.1g,
Kohlenhydrate 75.9g, Eiweiß 15.4g



In einem mittelgroßen Topf 650ml Wasser mit dem **Brühgewürz** 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**, 2-3EL Olivenöl und 3-4EL 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 1-2EL 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, 4-5EL 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.