



RS Angerösteter Salat mit Birne

dazu Quinoa mit Spinat und Mandeln



ca. 30min



2 Portionen

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!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 150g Bio-Quinoa Tricolore
- 2 Birnen
- 1 Pck. Romanasalat
- 25g Mandelblättchen ³
- 1 Pck. Ahornsirup
- 10g Petersilie
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- 1EL körniger Senf ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ²

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Senf (1), Schwefeldioxid und Sulphite (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Quinoa kochen

In einem kleinen Topf 350ml Wasser mit der **½ des Brühgewürzes** zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 15–20Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen, 1EL Olivenöl unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken bis zum Servieren warm halten.



4. Dressing anrühren

1EL körnigen Senf mit dem **Ahornsirup**, 1EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig und 2–3EL Wasser verrühren und das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die **½ der Petersilie** unter die **Quinoa** mischen.



2. Birnen vorbereiten

Inzwischen die **Birnen** vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die **Birnenviertel** längs halbieren. 1EL Olivenöl mit 1EL Balsamicoessig verrühren und unter die **Birnen** vermischen. Den **Romanasalat** der Länge nach halbieren und vorsichtig mit den **Birnen** vermengen.



5. Salat anrösten

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.



3. Mandeln anrösten

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



6. Spinat untermengen

Den **Spinat** gründlich waschen und 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 **Mandeln** und der **restlichen Petersilie** garniert servieren.