



RS Angerösteter Salat mit Birne

dazu Quinoa mit Spinat und Mandeln



ca. 30min



4 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
- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 4 Birnen
- 2 Pck. Romanasalat
- 50g Mandelblättchen ³
- 1 Pck. Ahornsirup
- 20g Petersilie
- 200g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 642kcal, Fett 28.1g, Kohlenhydrate 75.9g, Eiweiß 15.4g



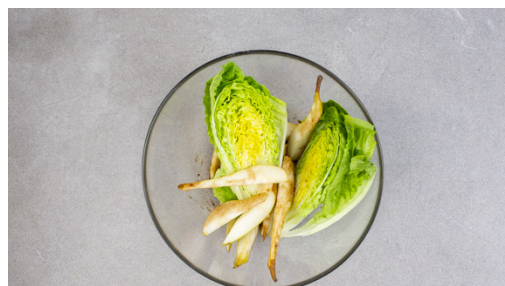
1. Quinoa kochen

In einem kleinen Topf 700ml Wasser mit dem **Brühgewürz** 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, 2EL Olivenöl unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken bis zum Servieren warm halten.



4. Dressing anrühren

1EL körnigen Senf mit dem **Ahornsirup**, 2EL Olivenöl, 2EL Balsamicoessig und 3–4EL 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. 2EL Olivenöl mit 2EL 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, 4–5EL 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 **3–4EL 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.