



Angerösteter Salat mit Birne

dazu Quinoa mit Spinat und Mandeln



ca. 30min



6 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

- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 450g Bio-Quinoa Tricolore
- 6 Birnen
- 3 Pck. Romanasalat
- 75g Mandelblättchen ³
- 2 Pck. Ahornsirup
- 20g Petersilie
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- 3EL körniger Senf ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ²

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Enthält: **Senf** (1), **Schwefeldioxid** und **Sulphite** (2), **Schalenfrüchte** (3).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion

Energie 666kcal, Fett 32.9g, Kohlenhydrate 70.8g, Eiweiß 17.1g



1. Quinoa kochen

In einem großen Topf 1,15L Wasser mit **¾ 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, 3EL Olivenöl unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken bis zum Servieren warm halten.



4. Dressing anrühren

3EL körnigen Senf mit dem **Ahornsirup**, 3EL Olivenöl, 3EL Balsamicoessig und 4–5EL 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. 3EL Olivenöl mit 3EL 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 ggf. portionsweise 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, 5–6EL 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 **4–5EL 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.