



Angerösteter Salat mit Birne

dazu Quinoa mit Spinat und Mandeln



ca. 30min



3 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
- 3 Birnen
- 2 Pck. Romanasalat
- 50g Mandelblättchen ³
- 1 Pck. Ahornsirup
- 10g Petersilie
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 200g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenwaage
- 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 693kcal, Fett 35.2g, Kohlenhydrate 71.4g, Eiweiß 18.0g



1. Quinoa kochen

In einem mittelgroßen Topf 550ml Wasser mit **¾ des Brühgewürzes** zum Kochen bringen. **225g 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, 1½EL Olivenöl unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken bis zum Servieren warm halten.



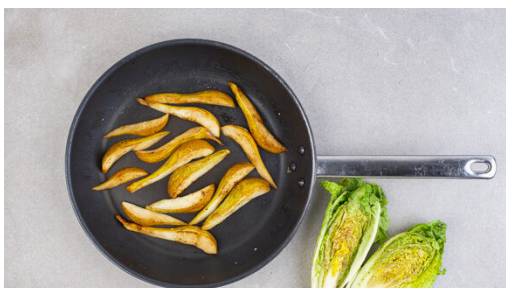
4. Dressing anrühren

1½EL körnigen Senf mit dem **Ahornsirup**, 1½EL Olivenöl, 1½EL 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. 1½EL Olivenöl mit 1½EL Balsamicoessig verrühren und unter die **Birnen** vermischen. **3 Salatherzen** der Länge nach halbieren und vorsichtig mit den **Birnen** vermengen.



5. Salat anrösten

Die **halbierten Salatherzen** 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 **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.