



Gegrillter Salat mit Birnen

und gerösteten Mandelblättchen



20-30Min.



3-4 Personen

Du hast schon lange mal wieder Lust auf einen richtig abwechslungsreichen, knackigen Salat? Dann haben wir was für dich! Wie wäre es mit zartem Babyspinat, frischem Romanasalat, gerösteten Mandelblättchen und Croûtons, saftiger Birne und gehackter Petersilie - in einem feinen Ahornsirup-Senf-Dressing? Der Salat bekommt durch das Grillen in der Pfanne ein besonderes Aroma, und auch die Birne wird kurz gerastert und

Was du von uns bekommst

- 20g frische Petersilie
- 1 Packung Babyspinat
- 3 Birnen
- 2 Päckchen körniger Senf¹⁰
- 1 Päckchen Mandelblättchen¹⁵
- 2 Päckchen Balsamicoessig¹²
- 2 Vollkorn-Baguettebrötchen^{1,11}
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Päckchen Ahornsirup

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Senf (10), Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 410.0kcal, Fett 17.0g, Eiweiß 10.6g, Kohlenhydrate 47.8g



1. Birnen vorbereiten

Die **Birnen** sechsteln, entkernen und mit 1EL Olivenöl und der **1/2 des Balsamicoessigs** vermengen. Den **Romanasalat** der Länge nach halbieren und mit den **Birnen** vermischen.



4. Salat grillen

Die Pfanne erneut erhitzen und den **Salat** mit der Schnittseite nach unten ca. 1-2Min. anbraten. Den **Salat** herausnehmen und anschließend die **Birnenstücke** ca. 3-5Min. anbraten. **Tipp:** Sollten die **Birnen** noch sehr hart sein, ca. 3-4EL Wasser hinzufügen und ca. 2-3Min. abgedeckt garen, bis sie etwas weicher sind.



2. Mandeln rösten

Die **Mandelblättchen** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett rösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen. Die **gerösteten Mandelblättchen** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Dressing anrühren

Den **Senf** mit dem **Ahornsirup**, dem **restlichen Balsamicoessig** und 2EL Olivenöl verrühren und das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken.



3. Croûtons herstellen

Die **Baguettebrötchen** in 1cm große Würfel schneiden, mit 1EL Olivenöl gut vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne erneut erhitzen und die **Brotwürfel** ca. 3-4Min knusprig anbraten. Die fertigen **Croûtons** ebenfalls beiseitestellen.



6. Anrichten und servieren

Den **gegrillten Romanasalat** zusammen mit den **Birnen** und dem **Spinat** auf große Teller verteilen. Das **Dressing** darübergeben und mit den **Croûtons**, den **Mandelblättchen** und der **Petersilie** garnieren und servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**