



## Gegrillter Salat mit Birnen

dazu Quinoa mit Spinat und Mandeln



20-30Min.



3-4 Personen

Du hast schon lange mal wieder Lust auf einen abwechslungsreichen, knackigen Salat, der richtig schön satt macht? Dann haben wir was für dich! Zu gegrilltem Romanasalat gibt es mit zartem Babyspinat vermischte Quinoa, marinierte Birnen und geröstete Mandelblättchen. Lecker!

## Was du von uns bekommst

- 3 Birnen
- 1 Päckchen Mandelblättchen <sup>15</sup>
- 20g frische Petersilie
- 2 Päckchen Balsamicoessig <sup>12</sup>
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 2 Päckchen körniger Senf <sup>10</sup>
- 1 Gemüsebrühwürfel <sup>9</sup>
- 2 Packungen Quinoa
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Packung Babyspinat

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- kleiner Kochtopf mit Deckel
- Messbecher
- Sieb
- Waage

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

### Kochtipp

Wer großen Hunger hat, kann auch die gesamte Quinoa verwenden.

### Allergene

Sellerie (9), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 635.0kcal, Fett 28.6g, Eiweiß 14.1g, Kohlenhydrate 75.5g



### 1. Quinoa kochen

In einem kleinen Topf 1L leicht gesalzenes Wasser mit dem **Brühwürfel** zum Kochen bringen. **300g Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb waschen, dann in das kochende Wasser geben und in ca. 10-12Min. bissfest köcheln. Die **Quinoa** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer würzen und 1-2EL Olivenöl unterheben.



### 4. Dressing anrühren

Den **Senf** mit dem **Ahornsirup**, dem **restlichen Balsamicoessig**, 2-3EL Olivenöl und 3-4EL Wasser verrühren und das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken, die **1/2 der Petersilie** unter die Quinoa mischen.



### 2. Birnen vorbereiten

Inzwischen die **Birnen** vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die **Birnenviertel** längs halbieren. Die **1/2 des Balsamicoessigs** mit 1-2EL Olivenöl verrühren und mit den **Birnen** vermengen. Den **Romanasalat** der Länge nach halbieren und vorsichtig mit den **Birnen** mischen.



### 5. Salat grillen

Den **Salat** in der Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett mit der Schnittseite nach unten ca. 1-2Min. anbraten. Herausnehmen und anschließend die **Birnenstücke** ca. 3-5Min. braten. **Tipp:** Sollten die **Birnen** dann noch sehr hart sein, ca. 4-5EL Wasser hinzufügen und die **Birnen** ca. 2-3Min. abgedeckt garen, bis sie etwas weicher sind.



### 3. Mandelblättchen rösten

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



### 6. Spinat unterheben

Den **Spinat** grob hacken, mit **2-3EL Dressing** vermengen und unter die **Quinoa** heben. Den **gegrillten Salat** und die **Birnen** auf der **Spinat-Quinoa** anrichten, das **restliche Dressing** darüberträufeln und den **Salat** mit **Mandelblättchen** und **restlicher Petersilie** garniert 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](https://marleyspoon.de) an.    **#marleyspooning**