

Rezept

Birnen-Quinoa-Salat

Ein Rezept von Birnen-Quinoa-Salat, am 19.04.2024

Zutaten

100 g Quinoa	2 Handvoll Baby-Spinat
1 große reife Birne	1 rote Zwiebel
4 EL Pekannuskerne	4 EL Weißweinessig
3 EL Olivenöl	2 EL Ahornsirup (ersatzweise Honig)
Salz	Pfeffer
4 EL getrocknete Cranberries	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 610 kcal, 32 g F, 11 g EW, 67 g KH

Zubereitung

1. In einem Topf 500 ml Wasser aufkochen. Quinoa in einem Sieb abbrausen, in das kochende Wasser rühren und offen bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen. Die Quinoa dann in das Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Birne waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel dann klein würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Pekannüsse hacken. Essig, Öl, Ahornsirup, ½ TL Salz und 1 Prise Pfeffer in einer Schale zu einem Dressing verrühren.
3. Zuerst das Dressing auf die Gläser verteilen. Dann nacheinander Quinoa, Zwiebel, Birne, gehackte Nüsse und Cranberrys daraufschichten. Zuletzt den Spinat in die Gläser geben, diese verschließen und kühl stellen. Zum Servieren jede Salatportion auf einen Teller stürzen oder direkt aus dem Glas genießen.