Spinatsalat mit Pinienkernen, gebackener Süßkartoffel und Feta

Zeit gesamt 30min

Zubereitungszeit 15min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Babyspinat	400 g
Süßkartoffeln	2 St.
Birnen	2 St.
Feta	250 g
Sonnenblumenkernbrot	4 Scheiben
Balsamicoessig, hell	3 EL
Öl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	1 TL
Pinienkerne	50 g
Bratkartoffelgewürz	1 TL
Butter	1 EL
Honig	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier, Salatschleuder

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Spinat waschen und trocken schleudern. Süßkartoffeln waschen, schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Birnen waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und anschließend in dünne Spalten schneiden. Feta in grobe Würfel schneiden. Sonnenblumenkernbrot in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

2. In einer Schüssel Essig, 1 EL Wasser und 2 EL Öl vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. In einer Pfanne auf niedriger Stufe Pinienkerne fettfrei rösten.

3. In einer Schüssel Süßkartoffeln mit 2 EL Öl, Salz, Pfeffer und Kartoffelgewürz abschmecken und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Im Ofen ca. 15 Min. goldbraun backen.

4. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen, Brotwürfel und 1 TL Zucker darin goldbraun karamellisieren. Süßkartoffelwürfel aus dem Ofen nehmen, wenden, Fetawürfel darübergeben, mit Honig beträufeln und ca. 8 weitere Min. backen.

5. Spinat zum Dressing geben und mit Birnenspalten, Pinienkernen und Brotwürfeln auf Tellern anrichten. Süßkartoffeln auf dem Spinatsalat anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	813 kcal
Kohlenhydrate	94 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	41 g