



# 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	
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