



Avocado-Spinat-Salat mit Huhn

mit Currydressing und Kürbiskernen



20-30min



3-4 Personen

Es soll schnell gehen, richtig lecker sein, satt machen, und eigentlich wäre gesund auch nicht so schlecht? Dann hast du mit diesem Salat die perfekte Antwort gefunden! Cremige Avocado, saftiges Hähnchen, zarter Babyspinat, knackige Tomaten und geröstete Kürbiskerne in einem würzigen Curry-Joghurt-Dressing lassen keine Wünsche offen.

Was du von uns bekommst

- 150g Joghurt⁷
- 5g Madras-Currypulver¹⁰
- 200g Babyspinat
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 25g Kürbiskerne
- 2 Avocados
- 500g Kirschtomaten

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen
- große Pfanne

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

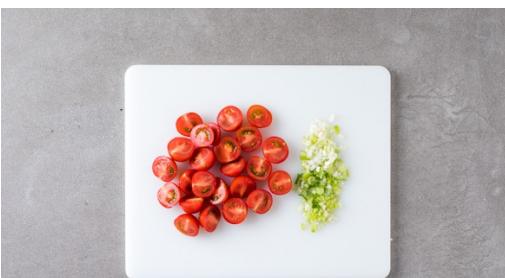
Nährwertangaben pro Portion

Energie 465kcal, Fett 30.0g, Kohlenhydrate 8.7g, Eiweiß 37.2g



1. Dressing zubereiten

Den Backofen auf 180°C Umluft oder 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den **Joghurt** mit 1EL Olivenöl, 1-2EL Essig und 1-2EL **Madras-Currypulver** gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



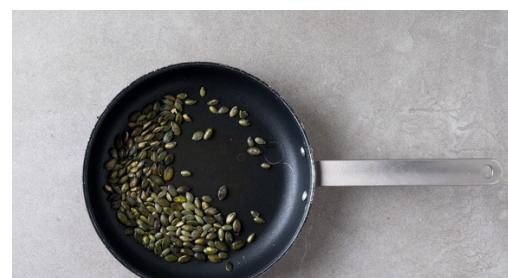
2. Gemüse vorbereiten

Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Lauchzwiebeln** der Länge nach vierteln und dann quer in kleine Würfel schneiden.



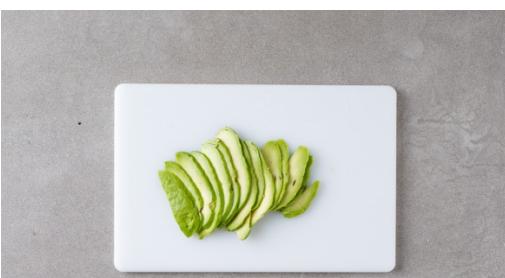
3. Hähnchen anbraten

Das **Hähnchen** trocken tupfen, mit 1-2EL Öl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 2-3Min. von beiden Seiten goldbraun anbraten. Das **Fleisch** im Ofen auf einem mit Backpapier belegten Backblech in 10-12Min. fertig garen. Es soll auch in der Mitte durchgegart sein. Die Pfanne auswischen.



4. Kürbiskerne rösten

Die Pfanne erneut auf mittlerer Stufe erhitzen und die **Kürbiskerne** darin ohne Fett 3-5Min. goldbraun rösten. **Vorsicht:** Die **Kürbiskerne** können schnell verbrennen! Die **Kürbiskerne** aus der Pfanne nehmen und mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz vermischen.



5. Avocados vorbereiten

Die **Avocados** um den Kern herum halbieren und die Hälften auseinanderdrehen. Die **Hälften mit dem Kern** in der hohlen Hand halten und die Schneide eines Messers vorsichtig in den Kern schlagen. So kann der Kern einfach herausgedreht werden. Das **Avocadofruchtfleisch** mit einem großen Löffel aus den Schalen heben und in dünne Scheiben schneiden.



6. Salat anrichten

Das **Hähnchenfleisch** in Tranchen schneiden. Die **Tomaten**, die **Lauchzwiebeln** und den **Babyspinat** mit der **1/2 des Dressings** in einer Schüssel mischen. Den **Salat** mit dem **Hähnchen**, den **Avocadoscheiben**, den **Kürbiskernen** und dem **restlichen Dressing** garnieren und servieren.