



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 Hühnchen, zarter Babyspinat, knackige Tomaten und geröstete Kürbiskerne in einem würzigen Curry-Joghurt-Dressing lassen keine Wünsche offen.

Was du von uns bekommst

- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Päckchen Madras-Currypulver¹⁰
- 2 Packungen Kirschtomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Kürbiskerne
- 2 Avocados
- 1 Packung Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- 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.

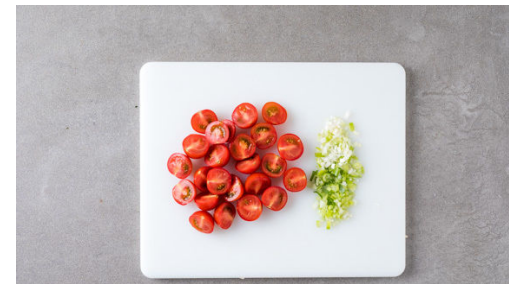
Nährwertangaben pro Portion

Energie 467kcal, Fett 30.0g, Kohlenhydrate 8.7g, Eiweiß 37.2g



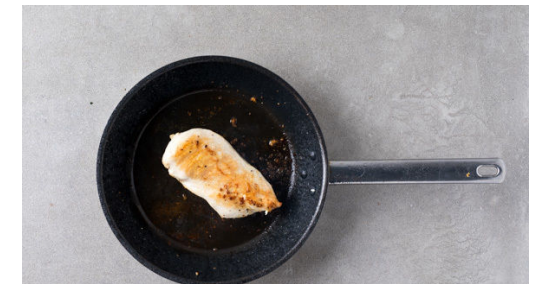
1. Dressing zubereiten

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



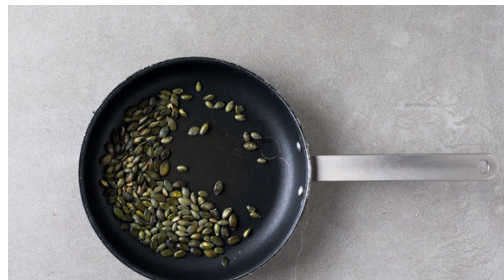
2. Gemüse schneiden

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



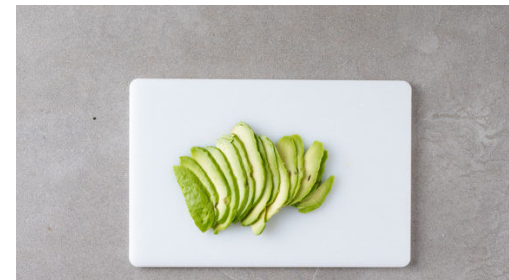
3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, mit 1-2EL Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 2-3Min. 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 auswaschen.



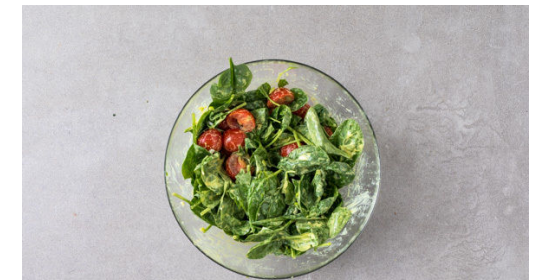
4. Kürbiskerne rösten

Die **Kürbiskerne** in derselben Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 3-5Min. goldbraun rösten. **Vorsicht**, sie 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 mischen

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