



Zartes Hähnchenbrustfilet

auf Curry-Spinatsalat mit Avocado



20-30min



2 Personen

Zarter Babyspinat eignet sich ganz hervorragend für die Verwendung in den leckersten Salaten. Hier bringen wir ihn einer feinen Kombination mit cremig-köstlicher Avocado, saftigem Hähnchenbrustfilet, knackigen Kirschtomaten und gerösteten Kürbiskernen. Das lecker-leichte Joghurtdressing wird mit aromatischem Currysüppchen verfeinert. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Becher Joghurt 7
- 1 Päckchen Madras-Currypulver 10
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Kürbiskerne
- 1 Avocado
- 1 Packung Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße 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.

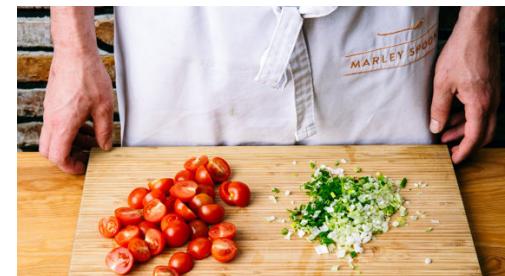
Nährwertangaben pro Portion

Energie 529kcal, Fett 34.3g, Kohlenhydrate 10.5g, Eiweiß 40.8g



1. Dressing zubereiten

Den **Joghurt** mit 1EL Olivenöl, 1EL (hellem) Essig, der **1/2 des Currys** sowie Salz und Pfeffer verrühren. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Currypulver** verwenden.



2. Gemüse schneiden

Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Lauchzwiebel** fein hacken.



3. Kürbiskerne rösten

Die **Kürbiskerne** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett 3-5Min. rösten, dabei stetig umrühren. **Vorsicht**, die **Kerne** können schnell verbrennen. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und mit 1TL Olivenöl und 1 Prise Salz mischen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl auf jeder Seite 3-4Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen, dann in dünne Scheiben schneiden.



5. Avocado schneiden

Die **Avocado** um den Kern herum halbieren und die Hälften auseinanderdrehen. Die **Hälften mit dem Kern** in der hohlen Hand halten und die Schneide eines großen 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 vermengen

Den **Spinat** mit den **Kirschtomaten**, den **Lauchzwiebeln** und der **1/2 des Dressings** vermengen. Auf Teller verteilen und mit dem **Hähnchen** und den **Avocadoscheiben** belegen. Mit der **restlichen Sauce** garnieren und servieren.