



## Zartes Hähnchenbrustfilet

auf Curry-Spinatsalat mit Avocado



20-30min



3-4 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.

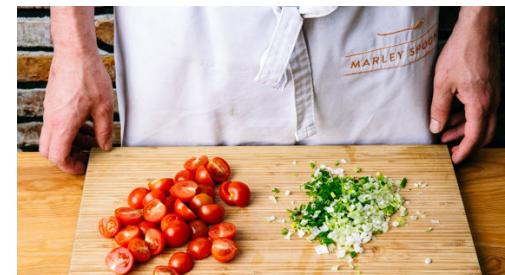
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 412kcal, Fett 25.3g, Kohlenhydrate 7.1g, Eiweiß 36.4g



### 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.