MARLEY SPOON



Hähnchenbrust an Avocado-Spinat-Salat

mit Currydressing und Kürbiskernen

20-30min 4 Portionen

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

Was du von uns bekommst

- 2 Becher Joghurt [1]
- 1 Pck. Madras-Currypulver [2]
- 500g Kirschtomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 50g Kürbiskerne
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Avocados
- 200g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne

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

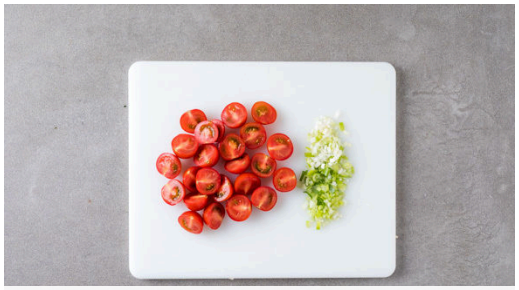
Allergene
Enthält: **Milch** (1), **Senf** (2).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 581kcal, Fett 40.0g, Kohlenhydrate 16.7g, Eiweiß 40.0g



1. Dressing zubereiten

Den **Joghurt** mit **2TL Currypulver**, 2EL Olivenöl und 2EL Essig gut verrühren und mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr **Currypulver** abschmecken.



2. Gemüse schneiden

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



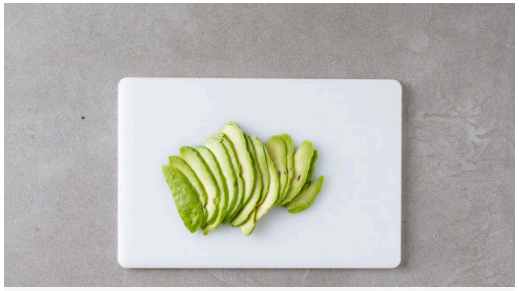
3. Kürbiskerne rösten

Die **Kürbiskerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2–4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und mit 1EL Olivenöl sowie 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



4. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen und jeweils horizontal halbieren, dann mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben. In der Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3–4Min. braten, bis das **Fleisch** goldbraun und gar ist.



5. Avocados vorbereiten

Die **Avocados** halbieren und den Kern jeweils entfernen. Das **Fruchtfleisch** mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und in dünne Scheiben schneiden.



6. Salat mischen

Die **Kirschtomaten**, die **Lauchzwiebeln** und den **Babyspinat** mit der **½ des Dressings** vermengen und den **Salat** auf Teller verteilen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und mit den **Avocadoscheiben** daneben oder darauf anrichten. Mit den **Kürbiskernen** und dem **restlichen Dressing** garnieren und servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**