MARLEY SPOON



Hähnchenbrust an Avocado-Spinat-Salat

mit Currydressing und Kürbiskernen

20-30min 2 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

- 1 Becher Joghurt [1]
- 1 Pck. Madras-Currypulver [2]
- 250g Kirschtomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 25g Kürbiskerne
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Avocado
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne

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

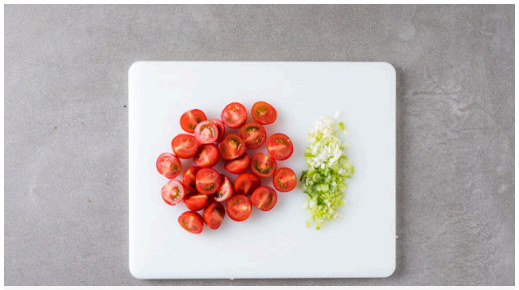
Allergene
Enthält: **Milch** (1), **Senf** (2).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 648kcal, Fett 47.5g, Kohlenhydrate 16.7g, Eiweiß 40.0g



1. Dressing zubereiten

Den **Joghurt** mit **1TL Currypulver**, 1EL Olivenöl und 1EL Essig gut verrühren und mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr **Currypulver** abschmecken.



2. Gemüse schneiden

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



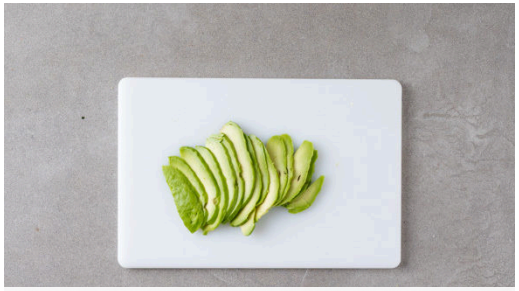
3. Kürbiskerne rösten

Die **Kürbiskerne** in einer mittelgroßen 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 Prise Salz vermengen.



4. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren, dann mit 1EL Olivenöl und je 1 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. Avocado vorbereiten

Die **Avocado** halbieren und den Kern 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.