



Avocado-Spinat-Salat mit Huhn

mit Currydressing und Kürbiskernen



20-30min



2 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
- 250g Kirschtomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 25g Kürbiskerne
- 1 Avocado
- 100g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- 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.

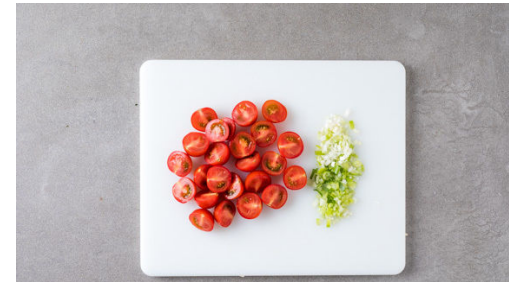
Nährwertangaben pro Portion

Energie 594kcal, Fett 41.0g, Kohlenhydrate 16.6g, Eiweiß 39.0g



1. Dressing zubereiten

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



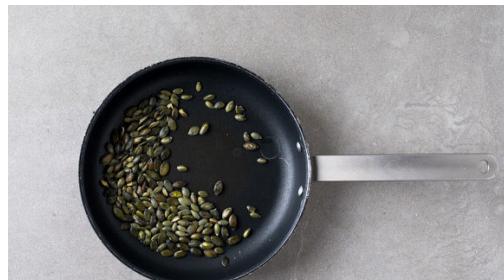
2. Gemüse schneiden

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



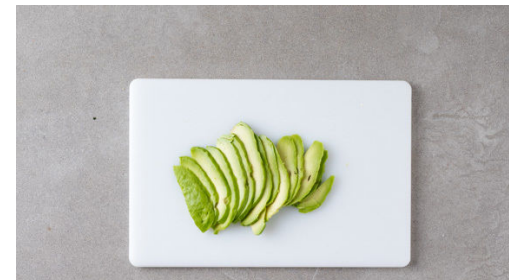
3. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit 1EL Olivenöl einreiben und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 2-3Min. goldbraun anbraten. Dann das **Fleisch** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen 10-12Min. backen, bis es auch in der Mitte durchgegart ist. Die Pfanne auswaschen.



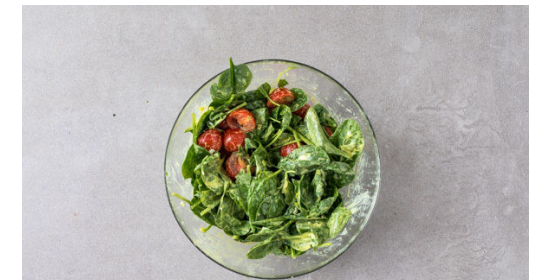
4. Kürbiskerne rösten

Die **Kürbiskerne** in derselben 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.



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 **1/2 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.