



Avocado-Spinat-Salat mit Huhn

mit Currydressing und Kürbiskernen



20-30min



3-4 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
- 500g Kirschtomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 25g Kürbiskerne
- 2 Avocados
- 200g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große 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.

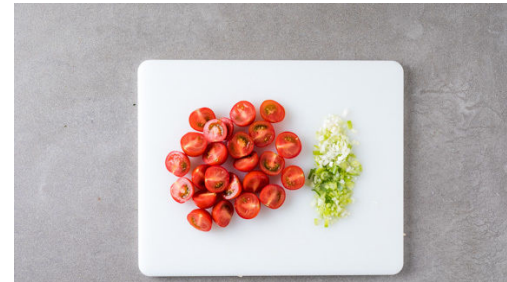
Nährwertangaben pro Portion

Energie 488kcal, Fett 31.5g, Kohlenhydrate 14.9g, Eiweiß 35.8g



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.



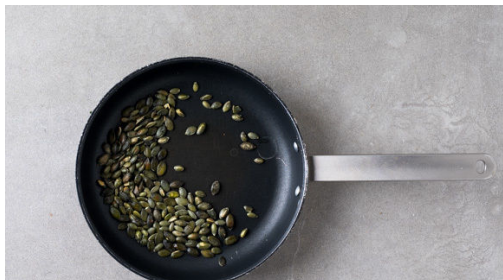
2. Gemüse schneiden

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



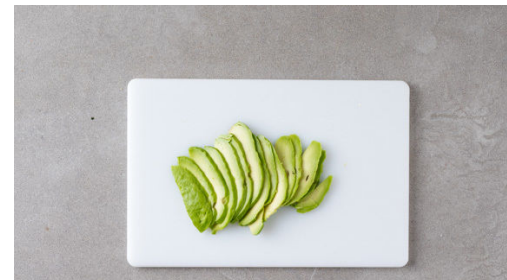
3. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit 2EL Olivenöl einreiben und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer großen 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 auswischen.



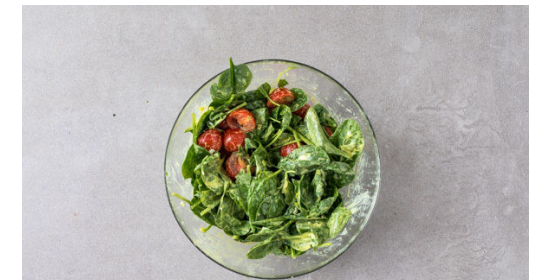
4. Kürbiskerne rösten

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. 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 **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.