

# Sesam Hähnchenspieße

## Sesam Hähnchenspieße

Die Sesam Hähnchenspieße könnt Ihr zu fast allen asiatischen Wokgerichten in die Pfanne oder auf den Grill legen. Sie sind auch als ganz eigenes Gericht mit z.B Erdnuss- oder süßer ChilisaUCE ein Gedicht.

Für 5-6 Spieße von ca. 20 cm braucht Ihr:

- 400g Hähnchenfilet
- 1 Portion [schnellmalgekochts one for all Asian Marinade](#)
- 5-6 Spieße aus Holz, oder Metall
- 2 Esslöffel Sesam

Stellt zuallererst eine Portion [schnellmalgekochts one for all Asian Marinade](#) her. Das Rezept findet Ihr hier in der Rubrik Marianden.

Das Fleisch für die Sesam Hähnchenspieße mariniert Ihr mindestens eine Stunde in der schnellmalgekochts one for all Asian Marinade. Ihr könnt sie aber auch über Nacht drin lassen.



Jetzt holt Ihr das Fleisch aus der Marinade. Spießt sie auf Eure ausgesuchten Spieße auf und schon können die Sesam Hähnchenspieße auf den Grill. Nach einmal Wenden und je nach der Dicke Eures Fleisches grillt Ihr die Seasm Hähnchenspieße 2-4 Minuten von jeder Seite bei 180 Grad direkter Hitze. Wenn Ihr keinen Grill zur Verfügung habt, könnt Ihr die Teile auch gut in der Pfanne in etwas Öl braten.



Im nächsten Schritt kocht Ihr die Marinade in einem kleinen Topf ein, bis ihre Konsistenz sirupartig ist. Ihr stellt sozusagen einen Lack her.

Den Sesam röstet Ihr ohne Öl in einer Pfanne schön goldbraun an.



Wenn die Sesam Hähnchenspieße fertig gegart sind, bepinselt Ihr sie mit dem eingekochten Lack aus schnellmalgekochts one for all Asian Marinade.

Zum Schluss vollendet Ihr Eure Sesam Hähnchenspieße, indem Ihr Sie in dem Sesam wendet. Die Spieße solltet Ihr nun sofort servieren.

