

BIRNEN-HÄHNCHEN-SPIEßE MIT SESAM GLASUR

Hallo,

wir zeigen Euch in unserer Rezept-Serie nicht nur Grill- und BBQ-Klassiker wie Steaks, Pulled Pork oder Spare-Rips, sondern auch kleine Rezepte für den Alltag, die schnell und einfach gelingen und dennoch richtig lecker sind.

Wir starten mit einem Rezept, das durch seine Einfachheit, aber gleichzeitig auch durch seinen Geschmack besticht: unsere Birnen-Hähnchen-Spieße mit Honig-Sesam Glasur.

Für vier Spieße benötigt Ihr folgende Zutaten:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Birne
- 2 EL Öl
- Honig
- Sesam
- (Holz)Spieße
- 2 EL Rub



Eure Zutaten für den Rub:

- ½ TL Curry
- ½ TL Paprikapulver Edelsüß
- 1,5 TL brauner Rohrzucker
- ½ TL granuliertes Zwiebelpulver
- ¼ TL Koriander
- 1 TL Thymian
- 1 TL Oregano
- 1 TL Salz
- ½ TL Cayenne Pfeffer

Mit dieser Rub-Mischung hatten wir bis jetzt den besten und leckersten Erfolg!

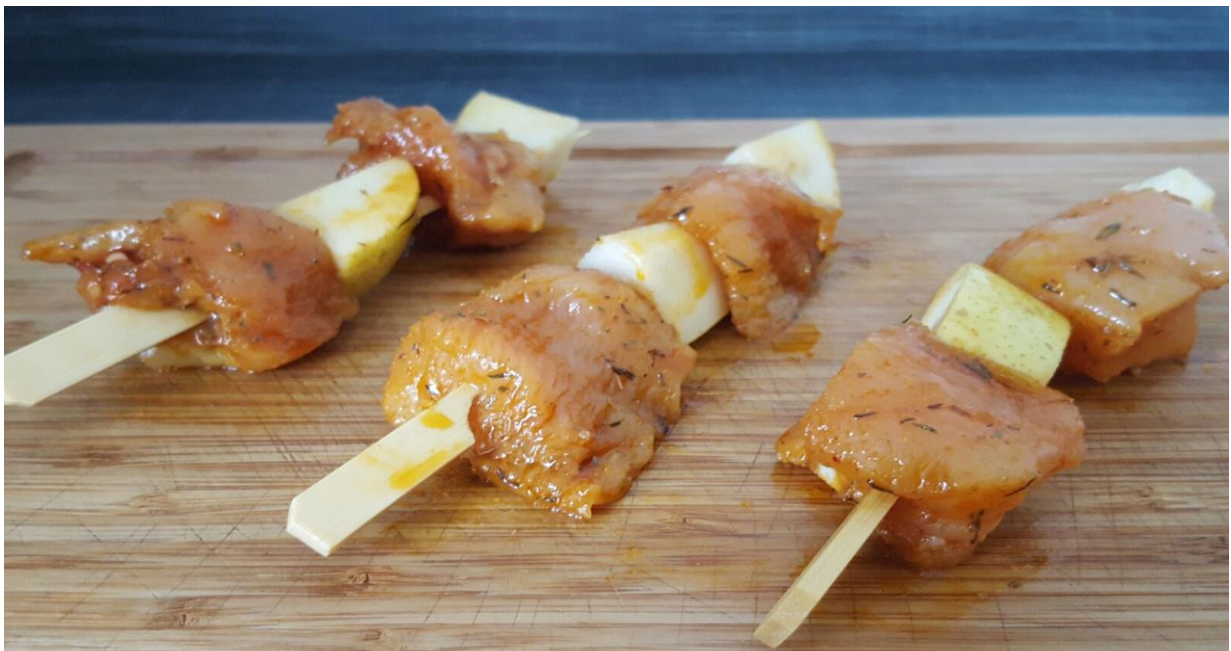
Zusätzlich benötigt Ihr noch einen **Rub**. Ein Rub ist eine trockene Gewürzmischung, mit der das rohe Fleisch eingerieben wird. In der Regel kommt das Fleisch danach mit dem trockenen Rub direkt auf den Grill. Bei diesem Rezept werden wir daraus aber eine Marinade machen. Hierzu nehmt Ihr unsere Gewürzmischung und das bereits oben aufgeführte Öl, aber dazu gleich mehr.

Anstelle des Rubs kann man auch eine gekaufte Würzmischung nehmen. In den meisten gut sortierten Lebensmittelgeschäften gibt es in der Gewürzabteilung extra Mischungen für Geflügel. Es gibt auch etliche Anbieter im Internet, die extra BBQ-Gewürzmischungen verkaufen. Man kann diese aber auch selber mischen, was mir persönlich immer am meisten Spaß macht.

Übrigens...Die Mischung ergibt etwas mehr als benötigt. Ihr nehmt davon einfach 2 EL Wenn ihr wollt, könnt ihr direkt die doppelte Menge nehmen, dann habt Ihr für die nächsten Male direkt etwas fertig ☺

Falls Ihr Holzspieße verwendet, dann solltet Ihr diese vorher ca. 30 Minuten wässern, damit sie nicht so schnell verbrennen und unansehnlich schwarz werden.

Von der Mischung nehmt Ihr nun 2 EL und erstellt mit dem Öl die Marinade für unsere Hähnchen-Spieße. Die Hähnchenbrustfilets werden nun in 2,5 x 2,5 cm große Stücke geschnitten und in die Marinade gegeben. Am besten funktioniert das, wenn man das Fleisch zusammen mit der Marinade in einen Gefrierbeutel gibt. Im Idealfall ruht das Fleisch in der Marinade nun für 2 Std. im Kühlschrank. Wenn es mal schneller gehen muss, dann könnt Ihr aber auch direkt loslegen und die Spieße bestücken. Hierfür wird die ebenfalls gewürfelte Birne (möglichst gleiche Größe wie



das Fleisch) immer abwechselnd mit der Hähnchenbrust aufgespießt.

Nun solltet Ihr den Grill vorbereiten. Die Spieße werden bei ca. 200 Grad C über direkter Hitze heiß angegrillt. Durch das heiße Angrillen bekommt das Fleisch ein schönes Grillmuster und es entwickeln sich leckere Röstaromen. Hier solltet Ihr den Spieß nach 1,5 Minuten einmal wenden und nach weiteren 1,5 Minuten in die indirekte Zone legen.

Wenn die Spieße in der indirekten Zone liegen, werden sie mit Honig bestrichen und mit etwas Sesam bestreut. Die Birnen-Hähnchen-Spieße lässt man jetzt ca. 8-10 Minuten indirekt gar ziehen. In der Zeit karamellisiert der Honig und sorgt für eine herrliche Süße und somit für das gewisse Etwas.

Wir hoffen, Ihr probiert das Rezept aus – es wird Euch schmecken! Die Spieße lassen sich schnell zubereiten und bekommen durch die unterschiedlichen Aromen, wie

die würzige Marinade, die fruchtige Birne und den süßen Honig, einfach einen klasse Geschmack.

Es würde uns freuen, wenn Ihr das Rezept auf Facebook „liked“ oder teilt.

Wenn Ihr mehr von uns sehen oder hören wollt, dann folgt uns auf Facebook oder bucht unsere Grillkurse auf www.bergische-grillakademie.de



www.bergische-grillakademie.de