

Kürbisspieße mit Hühnchen und Sesam

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Gerade im Herbst sind die fruchtigen Kürbisspieße eine leckere Abwechslung auf dem Fingerfood Buffet. Zusammen mit Hähnchen und Sesam ein gesunder Genuss - ganz ohne Kohlenhydrate und kinderleicht zu machen. Probier es aus! [Weitere leckere Rezepte mit Hähnchenbrust findest du hier.](#)

- 1 -

Den Backofen auf 200 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier vorbereiten.

- 2 -

Den Butternusskürbis halbieren, schälen und entkernen. Anschließend das Kürbisfleisch in kleine Würfel von etwa 2 cm schneiden.

- 3 -

Das Hähnchenfilet ebenfalls in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

- 4 -

Für die Marinade die Sojasoße, den Honig und das Sesamöl in einer Schüssel verrühren. Die Schüssel sollte groß genug sein, um die Kürbis- und Hähnchenwürfel darin zu marinieren.

- 5 -

Nun den Kürbis und das Hähnchen in die Schüssel mit der Marinade geben und gut untermischen, so dass alles mit der Marinade ummantelt ist. Anschließend die Würfel mit Sesam bestreuen.

- 6 -

Die Kürbiswürfel auf dem Backblech verteilen und im Backofen etwa 25-30 Minuten garen.

Zutaten für etwa 12 Spieße

1/2 Butternusskürbis
250 g Hähnchenbrustfilet

Für die Marinade:

3 Esslöffel Sojasoße
2 Esslöffel Honig
2 Esslöffel Sesamöl
etwa 100 g Sesamsamen

Zubehör:

Holzspieße

Kürbisspieße mit Hähnchen und Sesam

- 7 -

In der Zwischenzeit das Hähnchen in einer Pfanne anbraten, bis es goldbraun ist. Dann herausnehmen und auf einem Teller bereitstellen.

- 8 -

Die Holzspieß mit etwas von dem Sesamöl einreiben, damit sich die Kürbis- und Hähnchenstücke später gut von den Spießen lösen. Dann nacheinander den gegarten Kürbis und das Hähnchen aufspießen.