

Rezept für Bagels

Hätten Sie es gewusst?

Der Bagel ist nicht, wie viele annehmen, ein typisch amerikanisches Gebäck sondern stammt ursprünglich aus Polen. Das Loch in der Mitte hat vor allem praktische Gründe: Der Bagel wird schneller gar.



Zutaten für 12 Portionen

350 ml warmes Wasser
2 3/4 Teelöffel Trockenhefe
510 g Mehl
1 Esslöffel brauner Zucker
2 Teelöffel Salz
2 l Wasser
85 g Honig oder Agavendicksaft

Zubereitung

Salz und Mehl in einer Schüssel vermengen. Die Hefe mit einer Prise Salz in dem warmen Wasser auflösen und kurz reagieren lassen. Danach vermischen Sie die Mischung mit dem Mehl und verkneten alles zu einem glatten Teig. Der Teig muss nun an einem warmen Ort für circa 1 Stunde gehen, bis er sich verdoppelt hat (achten Sie auch eine ausreichend große Schüssel).

Backofen auf 220°C vorheizen. In einem großen Topf Wasser zusammen mit dem Honig zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und die Bagels portionsweise in das heiße Wasser geben. Die Bagels sollten nun circa 2 Minuten auf jeder Seite im Wasser ziehen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und kurz abtropfen lassen.

Für das Topping verquirlen Sie ein Ei und bestreichen die Bagels damit. Nun das gewünschte Topping darüber streuen. Die klassische Variante wird mit Mohn oder Sesam bestreut. Im Backofen 20 Minuten goldbraun backen.

Abkühlen lassen und nach Herzenslust belegen! Besonders lecker sind herzhaftere Varianten mit Kräutern, Käse, getrocknete Tomaten oder Oliven. Zum richtigen Superfood werden Bagel mit Chiasamen, Kürbiskernen, Leinsamen usw. Diese können Sie direkt auch in Teig hinein geben für einen intensiveren Geschmack. Bagel mit verschiedenen Belägen.

Alternativ können Sie Ihren Bagel belegen mit: Risskäse und Lachs, Schinken und Käse, Tomate mit Mozzarella. Zudem mit veganem Aufstrich und Avocado. Sie mögen es süß? Dann ist die Variante mit Marmelade genau das Richtige für Sie.



Weitere Rezeptideen finden Sie auf www.mueller.de/inspiration