

Bagels

Dauer
 160 min.

Schwierigkeit
 Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Rohrzucker	2 Esslöffel
Hefe, frisch	21 g
Weizenmehl, Type 405	500 g
Olivenöl	2 Esslöffel
Salz	3 Teelöffel
Honig	2 Esslöffel
Sesam, weiß	1 Esslöffel
Wasser	300 ml

Zubereitung

In einer Schüssel Zucker mit lauwarmem und Hefe verrühren und ca. 10 Min. im gehen lassen. Anschließend Mehl, Olivenöl und 2 TL Salz dazufügen und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig herausnehmen, zu einer Kugel formen und abgedeckt in einer Schüssel an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen. Anschließend den Teig nochmals durchkneten und 8 Kugeln daraus formen.

Mithilfe eines Kochlöffels, den man in die Mitte steckt und dann kreisen lässt, die typischen Löcher in die Bagels drehen. Die Bagels auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen, dabei auf genügend Abstand achten, da die Bagels nochmals aufgehen. Abgedeckt ca. 10 Min. gehen lassen.

Währenddessen in einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Honig und 1 TL Salz hineingeben und kurz köcheln lassen. Den Backofen auf 220 °C (Ober-/ Unterhitze) vorheizen.

Die Bagels in mehreren Portionen vorsichtig in das Wasser gleiten lassen, ca. 45 Sek. köcheln lassen, vorsichtig wenden und weitere ca. 45 Sek. im Wasser belassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen und auf das Backblech setzen. Die Bagels mit Sesam oder Mohn bestreuen und ca. 20 Min. backen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	563 kcal		
Kohlenhydrate	109 g	Ballaststoff	4 g
Eiweiß	14 g	Fette	7 g