



Bagels Grundrezept

Zeit gesamt
🕒 2h 40min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👩🍳 Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Brauner Zucker	2 EL
Wasser	300 ml
Hefe, frisch	0.5 St.
Weizenmehl, Type 405	500 g
Olivenöl	2 EL
Salz	3 TL
Honig	2 EL
Sesam, weiß	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, Backblech mit Backpapier

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

2. 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.

3. 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.

4. 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 bestreuen und ca. 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	526 kcal
Kohlenhydrate	105 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	5 g