

Bagels

Für das Backblech:
etwas Fett

Hefeteig:
450 g Weizenmehl
50 g Dr. Oetker Gustin Feine Speisestärke
1 Pck. Dr. Oetker Trockenbackhefe
1 TL Salz
3 TL brauner Kandiszucker
275 ml warmes Wasser
1 Eiweiß (Größe M)

Außerdem:
2 1/2 l Wasser

Zum Bestreichen und Bestreuen:
1 Eigelb (Größe M)
1 EL Milch
Hagelsalz
Sesamsamen
etwas Mohnsamen



etwa 12 Stück



etwas Übung erforderlich



bis 40 Min.
ohne Stand-, Back- und Kühlzeit

Tipps:

- Die Bagels wie Brötchen aufschneiden und belegen.
- Die Bagels können gut eingefroren werden, nach dem Auftauen kurz im Backofen aufbacken.
- Servieren Sie dazu Frischkäse und Lachs.

1. Hefeteig: Mehl und Gustin mit der Trockenbackhefe in einer Rührschüssel sorgfältig vermischen. Übrige Zutaten für den Teig hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) kurz auf niedrigster Stufe verrühren, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Min. zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat. Inzwischen das Backblech fetten und den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200°C
Heißluft: etwa 180°C

2. Den Teig leicht mit Mehl bestreuen, aus der Schüssel nehmen, auf der Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten und dabei zu einer Rolle formen. Diese in 12 gleich große Portionen teilen, zu Kugeln formen (Abb. 1) und während der Weiterverarbeitung mit einem feuchtem Tuch zudecken.

3. Wasser in einem genügend großen, weiten Topf zum Kochen bringen. Jede Teigkugel mit bemehltem Zeigefinger in der Mitte bis auf die Arbeitsfläche eindrücken. Den Finger kreisförmig bewegen, um das Loch zu vergrößern und den Teigring so lange um den Finger kreisen lassen, bis der Ø des Loches etwa ein Drittel des Gesamtdurchmessers beträgt (Abb. 2).

4. Die Teigstücke portionsweise in das schwach kochende Wasser geben und etwa 1 Min. ohne Deckel darin lassen, bis sie sich aufzublähen beginnen. Die Teigstücke mit einem Schaumlöffel herausnehmen (Abb. 3), abtropfen lassen und auf das Backblech legen. Eigelb mit Milch verschlagen, die Teigringe damit bestreichen. Nach Belieben mit Hagelsalz, Sesam oder Mohn bestreuen und leicht andrücken. Das Backblech in den Backofen schieben.

Einschub: Mitte
Backzeit: etwa 15 Min.

Die goldgelb gebackenen Bagels auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

Pro Portion / Stück: E: 5 g, F: 2 g, Kh: 32 g, kJ: 707, kcal: 169



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3

Rezept in "BACKEN!" bei tv.gusto veröffentlicht.



Dieses und viele weitere leckere Rezepte finden Sie im **Backen macht Freude** aus dem Dr. Oetker Verlag - bestellbar auch in unserem Online-Shop.