

Bagels

 30 Min. +  1½ Std. +  20 Min.
vor- und zubereiten + aufgehen lassen + backen

Ergibt 8 Stück

500 g Mehl
1¾ TL Salz
1½ EL Zucker
½ Würfel Hefe (ca. 20 g)
3¼ dl Milch (325 g)

Mehl, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Hefe zerbröckeln, daruntermischen. Milch dazugiessen, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten, zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1½ Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.

Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben. Teig in 8 Portionen teilen, etwas flach drücken. Teigstücke zu Kugeln formen. Einen Kellenstiel durch die Kugeln stossen, Kellenstiel kreisend bewegen, sodass sich das Loch bis auf ca. 4 cm Ø vergrössert. Bagels auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

2l Wasser
1 EL Zucker
1 TL Salz

Wasser aufkochen, Zucker und Salz begeben, Hitze reduzieren. Einen Bagel nach dem andern mit der Schaumkelle sorgfältig ins leicht siedende Wasser geben, beidseitig je ca. 15 Sek. ziehen lassen (kleines Bild), mit der Schaumkelle herausnehmen, abtropfen, zurück aufs Blech legen.

1 Ei
je ½ EL schwarzer und weisser Sesam

Ei verklopfen, Bagels damit bestreichen, Sesam darüberstreuen.

Backen: ca. 20 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, Bagels auf einem Gitter auskühlen.

Stück: 273 kcal, F 3 g, Kh 50 g, E 8 g



Bagels vor dem Backen im leicht siedenden Zucker-Salz-Wasser ziehen lassen, so erhalten sie beim Backen eine schöne, glatte Oberfläche.