

Einfaches Bagel Rezept - Löchriges Pendant zum Silserli

Zubereitung	Kochen	Schwierigkeitsgrad	Menge
2.5 Stunden	30 Minuten	Mittel	10 Bagels

Zutaten und Zubereitung

Menge	Bezeichnung
1 Packung (7 g)	Trockenhefe
300 ml	Wasser (lauwarm)
500 g	Weissmehl
2 EL	Rohzucker
1 TL	Salz
1 TL	Natron
1 Stück	Eiweiss
	Öl oder Butter
	Samen oder Kerne

1. Die Hefe mit dem lauwarmen Wasser vermischen und 10 Minuten stehen lassen, bis sich an der Oberfläche kleine Bläschen gebildet haben.
2. Mehl, Zucker und Salz in einer grossen Schüssel vermischen. Das Hefe-Wasser begeben und zu einem Teig verarbeiten.
3. Den Teig auf eine saubere Oberfläche legen und 10 Minuten lang kneten, bis er glatt und elastisch ist.
4. Eine Schüssel mit etwas Butter oder Öl einfetten und den Teig hineingeben. Mit Klarsichtfolie abdecken (diese könnt ihr auch einfetten, dann klebt sie nicht) und für eine Stunde ruhen lassen, bis sich der Teig etwa verdoppelt hat.
5. Den Teig auf eine Oberfläche bringen und in 10 gleich grosse Stücke aufteilen. Die einzelnen Stücke in Kugeln formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Wieder mit Klarsichtfolie abdecken und für weitere 30 Minuten aufgehen lassen.
6. Einen Finger einmehlen und in jede Kugel ein Loch drücken. Sanft das Loch etwas ausweiten, bis ihr den perfekten Bagel habt. Achtet darauf nicht die ganze Luft wieder aus dem Teig zu drücken.
7. Den Backofen auf 180 °C vorwärmen.
8. Einen Kochtopf mit Wasser füllen und zum Sieden bringen. Das Natron begeben. 2-3 Bagels gleichzeitig in den Kochtopf geben und auf jeder Seite 30 Sekunden sieden lassen.
9. Mit einem passenden Werkzeug die Bagels aus dem siedenden Wasser entfernen und gut abtropfen. Die Bagels wieder auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.
10. Die Bagels mit Eiweiss bestreichen und mit den Samen oder Kernen eurer Wahl ergänzen. Für 20-25 Minuten backen, bis sie eine goldbraune Farbe haben.

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
186 kcal	1 g	38 g	6 g