



VOM PROFI FÜR ZUHAUSE

Amerikanische Bagels



ZUTATEN (für ca. 8 Stück):

- 500 g Weizenmehl Type 500 oder Dinkelmehl Type 630
- 20 g frische Hefe
- 10 g Salz
- 20 g Zucker
- 300 g Wasser
- 15 g neutrales Öl, z. B. Rapsöl

Zum Kochen:

- 1 EL Honig (oder Rübensirup)
- Wasser

Zum Bestreuen:

- Sesam, Mohn, Röstzwiebeln, Käse, ...
- nach Belieben

ZUBEREITUNG (1/2):

Zubereitungszeit: ca. 35 Min. | **Gehzeit:** ca. 1 Std. 10 Min. | **Backzeit:** ca. 20-25 Min. | **Gesamtzeit:** ca. 2-2,15 Std.

1. TEIG HERSTELLEN

Gebt alle Zutaten zusammen in die Knetmaschine. Den Teig zunächst 4 Minuten im langsamen Gang und anschließend 6 Minuten im schnellen Gang kneten. Danach den Teig einige Male einschlagen, damit er etwas Spannung bekommt.

Anschließend wieder in die Schüssel geben, abdecken und ungefähr 1 Stunde ruhen lassen, bis sich sein Volumen etwa verdoppelt hat.

2. BAGELS PORTIONIEREN UND FORMEN

Den Teig in gleich große Stücke von jeweils etwa 105 g aufteilen. Daraus bekommt ihr ungefähr 8 Bagels. Jedes Teigstück zunächst zu einer Kugel formen und anschließend bereits etwas länglich vorrollen.





VOM PROFI FÜR ZUHAUSE

Amerikanische Bagels

ZUBEREITUNG (2/2):

Wenn alle Teigstücke vorbereitet sind, rollt ihr sie auf eine Länge von ungefähr 15 cm aus. Danach die beiden Enden unter den Handflächen miteinander zusammenrollen, sodass die typische Bagelform entsteht. Die geformten Bagels auf ein bemehltes Blech oder Brett legen und noch einmal ungefähr 10 Minuten entspannen lassen.

3. ÜBER-NACHT-VARIANTE

PROFI-TIPP:

Ihr könnt die Bagels auch über Nacht im Kühlschrank reifen lassen.

Wichtig: Wenn ihr die Über-Nacht-Variante macht, reduziert die Hefemenge auf 10 g.

4. WASSER VORBEREITEN

Jetzt kommt der entscheidende Schritt für einen echten Bagel:

Bringt einen ausreichend großen Topf mit Wasser zum Kochen und gebt ungefähr 1 EL Honig oder Goldsaft/Rübensirup hinein.

Durch das Kochen verkleistert die Stärke an der Oberfläche des Teigs und bildet eine Art Schutzschicht.

5. BAGELS KOCHEN

Die Bagels vorsichtig ins heiße Wasser geben. Ich koche meine Bagels ungefähr 45 Sekunden pro Seite.

6. TOPPINGS DRAUF

Die gekochten Bagels direkt nach dem Wasserbad mit eurem gewünschten Topping bestreuen.

Ganz klassisch funktionieren Sesam oder Mohn.

Aber auch Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Käse, Oregano oder Röstzwiebeln schmecken richtig gut.

7. BAGELS BACKEN

Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Bagels nach dem Kochen direkt in den Ofen geben und ungefähr 20–25 Minuten backen, bis sie schön goldbraun sind.