

Bagels



- **Küche:** Amerikanisch, Britisch
- **Portionen:** 8 Stück
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 55m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '8 Stück', 'yield' : '' });
```

Ob zum Frühstück oder herzhafter Snack am Mittag, in Amerika findet man Bagel an jeder Ecke. Was die meisten für ein typisch amerikanische Küche halten, hat seinen Ursprung in der jüdischen Küche. Der Bagel stammt nämlich von jüdischen Sabbat-Gebäck an, das aus einem kompakten Hefeteig hergestellt wird. Dass sich das Sabbat-Brot nicht nur für den Sabbat eignet, ist der tollen Konsistenz zu verdanken, denn der Teig ist gleichzeitig schön weich und besonders fluffig.

Das Geheimnis der richtigen Zubereitung des Frühstücksklassikers liegt, man mag es kaum glauben, darin, dass der Bagel in kochendes Wasser gegeben wird. Damit eine vernünftige Kruste entsteht, kommt Zucker mit in das Wasser.

Zutaten

- 500 g Weizenmehl, 550 und etwas Mehl zum Bearbeiten

- ½ Würfel frische Hefe oder 1 Tütchen Trockenhefe
- 1 ganzes Ei
- 2 EL Zucker
- 2 TL Salz
- 170 ml lauwarmes Wasser

Zubereitungsart

Schritt1

In die Mehlmittle die Hefe bröckeln, Zucker Salz dazu geben und zunächst mit den Quirlen, dann von Hand zu einem elastischen Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und an einem warmen Ort ca. 60 min. aufgehen lassen.

Schritt2

Das flache Backblech mit gefettetem Backpapier auslegen, den Teig in 8 Stücke (ca. 110 g) schneiden und zu Kugeln formen. Einen Kochlöffelstiel durch die Mitte bohren, durch kreisende Bewegungen etwa 4 cm groß erweitern / dehnen. Noch einmal mit einem Küchentuch bedecken und weitere 10 min aufgehen lassen.

Schritt3

1, 5 l Wasser mit 2 El Zucker aufkochen, zurück ziehen und die Bagels pro Seite 30 - 60 Sekunden sieden. (Das sorgt für eine hellbraune, eher zähe Kruste, die gut gekaut werden muss)

Schritt4

Die blanchierten Bagel mit einer Schaumkelle herausheben, kurz abtropfen lassen und auf das gefettete und mit Backpapier belegte Blech legen. Nach eigenem Geschmack mit Mohn, Röstzwiebeln, Sesamseed und Kümmel bestreuen. Im 200 ° C heißen Backofen 22 min. goldgelb backen. Bagel schmecken frisch am besten, lassen sich aber auch gut durchschneiden und auf toasten.

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)200
- Kohlenhydrate21
- Eiweiß11
- Fett6
- Zucker3,5
- Ballaststoffe3,8

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/bagels/>