FRÜHSTÜCKSBAGEL

5 bei 4 Bewertungen

1 h 30 min	Heißluft	210 Grad	20 min

Zubereitung

1. Für den Germteig (>Germteig 1×1 (https://www.backenmitchristina.at/rezepte/germteig/)) zuerst Wasser und Joghurt in eine Rührschüssel geben. Anschließend die beiden Mehle, Salz, Backmalz und Germ dazugeben. 5-10 Minuten lang zu einem glatten Teig kneten und diesen ca. 1 Stunde zugedeckt rasten lassen.

2. Nach dem Rasten den Teig in 8 Stücke teilen, zu Kugeln schleifen und nochmals zugedeckt ca. 20 Minuten rasten lassen.

3. Nun mit einem Kochlöffel zu Bagels formen. Dafür mit einem Kochlöffel ein Loch in die Mitte des Teiges stechen und auf der Arbeitsfläche im Kreis drehen.




4. Das Loch sollte relativ groß sein, damit es beim Backen nicht „zuwächst“.




5. Die Bagels mit Wasser besprühen und in Sesam tunken. Anschließend auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und noch einmal 10 Minuten lang rasten lassen. Im vorgeheizten Backofen mit viel Dampf bei 210 Grad ca. 20 Minuten backen.



Zutaten

FÜR CA. 8 BAGELS

TEIG

290 g	lauwarmes Wasser
60 g	Naturjoghurt
400 g	Weizenmehl 700
100 g	Roggenmehl 960
10 g	Salz
10 g	Backmalz
5 g	frische Germ

ZUM BESTREUEN

Sesam

FÜLLUNG

Eier
Frischkäse
Kräutersalz
Ruccola
Räucherlachs
Kresse/Sprossen

6 Für den Frühstücksbagel etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Ei trennen und zuerst das Eiklar in die Pfanne geben. Den Deckel aufs Eiklar legen und danach den Dotter ins Bagelsloch geben und kurz mitbraten. Auch der Bagelsboden kann kurz mitangeröstet werden.

7 Nun den Bagelsboden mit Frischkäse bestreichen, mit Kräutersalz würzen und mit Ruccola, Räucherlachs und Sprossen belegen. Zum Schluss noch den Deckel drauf geben und genießen.