

Vollkorn - Bagel

Kategorien: Brötchen, Bagel

Zutaten für: 1 Rezept

		(6 Stück)
20	Gramm	Hefe
1	Teel.	Rohrzucker
100	ml	Milch; evtl. mehr
2	Essl.	Weizenkeimöl
1		Ei; getrennt
1	Teel.	Salz
200	Gramm	Weizen-Vollkornmehl

Anleitung:

Hefe und Zucker in der lauwarmen Milch auflösen. Öl und Eigelb zu dem Milchgemisch geben und gut verquirlen. Nun das Gemisch zum Mehl gießen, Salz begeben und alles gut verkneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Mit einem Tuch zudecken und 20 Minuten gehen lassen.

Wenn der Teig das doppelte Volumen erreicht hat, diesen zusammendrücken, aus der Schüssel nehmen und in gleich große Stücke teilen.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und den Backofen auf 200 Grad Mittelhitze vorheizen. Die Teigstücke zu einer Kugel rollen, dann in der Mitte mit einem Finger ein Loch bohren und einen Ring formen. Die Ringe je Seite eine Minute im siedenden Wasser pochieren. Mit der Schaumkelle herausnehmen, auf ein Backblech legen, mit Eiweiß bepinseln und mit Sonnenblumenkernen bestreuen. 20 Minuten backen, bis sie leicht Farbe bekommen.

Tips: Perfekte Bagels sollten von fester Beschaffenheit sein und eine dünne Kruste aufweisen. Der Bagelteig läßt sich je nach Geschmack variieren und nach Belieben betreuen, mit gebratenen Speckwürfeln, Kräutern, Beeren, Zwiebelwürfeln, Käse, Sesam, Mohn, Kümmel, Knoblauch.