



Bagels

Zeit gesamt
🕒 2h 20min

Zubereitungszeit
🕒 30min

Schwierigkeit
👩🍳 Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Wasser	300 ml
Brauner Zucker	2 EL
Hefe, frisch	0.5 St.
Weizenmehl, Type 405	500 g
Olivenöl	2 EL
Salz	1 EL
Honig	3 EL
Sesam, weiß	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, Monsieur Cuisine

1. Im Mixtopf lauwarmes Wasser, Rohrzucker und Hefe hineinbröckeln und alles mit eingesetztem Messbecher 3 Min./Stufe 1/37 °C erwärmen. Die Mischung ca. 10 Min. ruhen lassen. Anschließend Mehl, Olivenöl und 2 TL Salz zufügen und mit eingesetztem Messbecher mit der Knetstufe/2 Min. kneten.
2. Den Teig herausnehmen, zu einer Kugel formen und abgedeckt in einer Schüssel an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen. Anschließend den Teig nochmals durchkneten und 8 Kugeln daraus formen. Mithilfe eines Kochlöffels, den man in die Mitte steckt und dann kreisen lässt, die typischen Löcher in die Bagels drehen.
3. Die Bagels auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen, dabei auf genügend Abstand achten, da die Bagels nochmals aufgehen. Abgedeckt ca. 10 Min. gehen lassen. Währenddessen in einem Topf ca. 3 l Wasser zum Kochen bringen. Honig und 1 TL Salz hineingeben und kurz köcheln lassen.
4. Den Backofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Bagels in mehreren Portionen vorsichtig in das Wasser gleiten lassen, ca. 45 Sek. köcheln lassen, vorsichtig wenden und weitere ca. 45 Sek. im Wasser belassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen und auf das Backblech setzen. Bagels mit Sesam bestreuen und ca. 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	537 kcal
Kohlenhydrate	107 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	5 g