

Saftige Mehrkorn-Bagels

Gebäck » Brot&Brötchen

Zutaten (12 Stück)

- » 1 Würfel Hefe
- » 2 EL Zucker
- » 400g Weizenmehl (Type 1050)
- » 200g Weizenvollkornmehl
- » 200g Haferflocken
- » 2 TL Salz
- » 1-2 Eigelb
- » 2 TL Schlagsahne
- » Sesam
- » Leinsamen
- » Haferflocken

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

91-120min

Zubereitung

1. Hefe zerbröckeln, mit Zucker in ca. 600ml lauwarmem Wasser auflösen. Mit gesamtem Mehl, Haferflocken und Salz mit dem Handrührgerät 3-4min glatt verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30min gehen lassen.

2. Teig nochmals durchkneten, zur Rolle formen und in ca. 12 Stücke teilen. Stücke zu Kugeln drehen. Mit einem Kochlöffelstiel jeweils ein Loch durch die Mitte bohren und durch kreisende Bewegungen etwas erweitern.

3. Bagels auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen und zugedeckt 10-15min gehen lassen. Ca. 1l Wasser in einem weiten Topf aufkochen. Bagels darin portionsweise knapp 1min ziehen lassen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden. Herausheben, abtropfen lassen und wieder auf die Bleche setzen.

4. Eigelb und Sahne verquirlen. Bagels damit bestreichen und nach Belieben mit Sesam, Leinsamen und Haferflocken bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 175°C 20-25min backen. Auskühlen lassen. Bagels aufschneiden und nach Geschmack belegen, z.B.: mit leichter Salatcreme, Salat, Gurken- und Tomatenscheiben, Putenbrust und Radieschensprossen.

Nährwerte: 280kcal/E10g/F5g/KH47g pro Stück

angelegt am: 30.04.2004

Rezept-Nr: 1070

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke