

# Bagels - selbst gemacht



## Zutaten für 8 Stück:

500 g Mehl  
ein Päckchen frische Hefe  
1 TL Zucker  
3 TL Salz  
300 ml lauwarmes Wasser  
Sesam (optional)

1. Hefe in einer mittelgroßen Schüssel zerbröseln. 1 TL Zucker darüber streuen. Ca. 150 ml aus dem lauwarmen Wasser zugießen, 2 EL Mehl aus der Mehlmenge einstreuen. Alles gut verrühren und ca. 15 min stehen lassen, bis die Mischung gärt.

2. Mehl und Salz in eine Rührschüssel geben. Eine Mulde eindrücken. Hefemischung und restliches Wasser zugießen. Alles in 8-10 Minuten mit dem elektrischen Handrührgerät oder in einer Küchenmaschine zu einem elastischen Teig kneten.

3. Den Teig mit etwas Mehl bestäuben. Mit einem feuchten Geschirrtuch

abdecken und 40-60 Minuten gehen lassen.

4. Den Teig mit bemehlten Händen zu 8 Kugeln zu je ca. 100 g formen und auf bemehltem Backpapier 5-10 Minuten gehen lassen.

5. Aus den Teigkugeln mit dem Stiel eines Kochlöffels Bagels formen. Dabei bemehlt man den Stiel, durchbohrt die Teigkugeln von oben und läßt sie auf bemehltem Backpapier kreisen, bis sie die gewünschte Form haben.

6. Je zwei Teiglinge in großem Topf mit kochendem Wasser auf jeder Seite 20 Sekunden ziehen lassen. Auf Küchentüchern kurz abtropfen lassen.

7. Backofen auf 200° vorheizen.

8. Bagels mit Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, optional mit Sesam bestreuen. Nochmals 30 min gehen lassen und dann in knapp 30 Minuten bei 200° hellbraun backen.

## Hinweise:

Optional kann man wie bei einem Pizzateig noch 2-3 EL Olivenöl zugeben.

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 150 min, Grundrezepte, Brot, amerikanisch

Rezept und Foto: Walter  
Stand 24.01.2023