

Zutaten für 12 Bagles

Hefeteig:

500 g Vollkorn-Weizenmehl
1 Pck. Trockenbackhefe
2-3 TL brauner Zucker oder Honig
1 gestr. TL Salz
350 ml lauwarmes Wasser

Außerdem:

Mehl zum Bestäuben der Arbeitsfläche
ca. 2 EL Milch zum Bestreichen
evtl. Sesam (schwarz, hell), gehobelte Mandeln, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Mohn etc. zum Bestreuen

Equipment:

Küchenwaage
Rührschüssel
Handrührgerät mit Knetaufsatz
Geschirrtuch oder Frischhaltefolie
Messer oder Teigkarte
Großer Topf
Schaumlöffel/Grillzange/2 Gabeln
Kuchenrost zum Abkühlen
Backpapier

1. In einer Rührschüssel Mehl, Hefe, Zucker (falls Zucker genommen werden soll) und Salz verrühren. Das lauwarme Wasser und Honig (falls kein Zucker verwendet werden soll) dazugeben. Mit dem Handrührgerät mit Knetaufsatz erst auf niedriger, dann auf höchster Stufe ca. 5 Minuten verrühren und zu einem glatten Teig verkneten. Mit einem feuchten Geschirrtuch oder Frischhaltefolie zugedecken und ca. 30 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.
2. In der Zeit zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.
3. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig kurz durchkneten. Den Teig mit einer Teigkarte oder einem vorzugsweise scharfen Messer in zwei Hälften teilen und jede der Hälften nochmals in drei gleiche Teile teilen. Jedes der Teile nochmals halbieren, sodass es am Ende 12 gleichgroße Teigstücke sind. Die Teigstücke zu Kugeln formen und mit einem feuchten Geschirrtuch oder Frischhaltefolie abdecken.
4. Einen großen Topf zu ca. 2/3 mit Wasser füllen und zum Kochen bringen. Wer den Backofen vorheizen möchte, kann jetzt den Backofen anstellen. Ca. 200°C bei Ober- und Unterhitze und ca. 180°C bei Heißluft. Aus ökologischen Gründen heize ich nicht immer bzw. nur ganz wenig vor. Dadurch verlängert sich die Backzeit meistens um ca. 10 Minuten und man muss das Gebäck besser im Auge behalten. (Außerdem stelle meistens 5 Minuten vorher den Ofen schon aus, klappt auch sehr gut.) Den Bagles schadet es nicht, wenn der Ofen nicht vorgeheizt ist. Ich habe mal gelesen, dass man bei Heißluft gar nicht vorzuheizen braucht, weil die Luft direkt in der eingestellten Temperatur in den Ofen geblasen wird.
5. In der Zwischenzeit mit bemehlten Zeigefingern ein Loch in die Mitte von jede Teigkugel puhlen und das Loch durch kreisende Fingerbewegungen vergrößern, bis das Loch mindestens einen Durchmesser von 3 cm hat. Die Teigringe gehen nämlich im kochenden Wasser noch weiter auf und können sonst das Loch in der Mitte wieder verschließen.
6. Ca. 3 bis 4 Teigringe in das schwach (!) kochende Wasser geben. Die Teigringe werden sich nun recht schnell aufblähen und an die Wasseroberfläche kommen. 1 Minute im offenen

Topf kochen lassen, dann Wenden und nochmals 1 Minute kochen lassen. Die Teigringe mit einem Schaumlöffel, einer Grillzange oder auch einfach nur zwei Gabeln herausfischen und auf einem Rost kurz abtropfen lassen.

7. Die abgetropften Bagles auf die zwei mit Backpapier ausgelegten Backbleche legen. Mit der Milch bestreichen und mit den Toppings (gehobelte Mandeln, Kürbiskerne etc.) bestreuen. Bei Heißluft können beide Bleche zusammen in den Backofen, bei Ober- und Unterhitze nacheinander. Vorgeheizt ungefähr 15 Minuten backen, ansonsten mindestens 5 Minuten länger backen. Bagles nach dem Backen auf einem Kuchenrost abkühlen lassen oder auch noch warm essen.

Nährwerte pro Bagle:

129 kcal, 4.9 g Eiweiß, 25.8 g Kohlenhydrate - davon 1.0 g Zucker, 0.8 g Fett - davon 0.2 g gesättigt, 0.2 g Natrium