

Klassische Bagels (Grundrezept)



© le menu

ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 65 Minuten
 GÄREN/AUFGEHEN LASSEN: ca. 19
 Stunden
 BACKEN: ca. 25 Minuten

FÜR 12 Stück

Backpapier für die Bleche

POOLISH

1,5 dl Wasser, kalt
 1 g Hefe
 150 g Halbweissmehl

TEIG

450 g Halbweissmehl
 1¼ TL Salz
 1 EL Zucker
 10 g Hefe, zerbröckelt
 2,25 dl lauwarmes Wasser

WASSERBAD

2 l Wasser
 2 EL flüssiger Honig
 1 TL Natron

Ca. 4 EL grobes Salz, Kerne und Samen,
 nach Belieben

ZUBEREITUNG

POOLISH

Wasser und Hefe in einer Schüssel verrühren, bis die Hefe aufgelöst ist. Mehl beifügen, glatt rühren. Mit Folie bedeckt bei Raumtemperatur 12–16 Stunden gären lassen.

TEIG

Mehl, Salz und Zucker in einer grossen Schüssel mischen, eine Mulde formen. Hefe im Wasser auflösen, mit Poolish in die Mulde geben. In der Küchenmaschine auf niedriger Stufe oder von Hand 10 Minuten zu einem glatten, elastischen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur 2–3 Stunden auf das Doppelte aufgehen lassen. Teig dabei ab der 2. Stunde 2–3-mal aufziehen und falten.

FORMEN

Teig zu 12 gleich grossen glatten Kugeln formen, zugedeckt ca. 10 Minuten entspannen lassen. Mit einer Kelle ein Loch in die Mitte jeder Kugel stechen. Teigringe um den Finger kreisen lassen, bis eine Öffnung von ca. 5 cm Ø entsteht, auf die vorbereiteten Bleche legen. Zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

WASSERBAD

Alle Zutaten in einer weiten Pfanne aufkochen. Je 2–3 Bagels hineingeben und 30 Sekunden knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Dann wenden und nochmals 1–1½ Minuten garen. Herausnehmen, abtropfen lassen und mit genügend Abstand auf die vorbereiteten Bleche legen. Nach Belieben mit Salz, Kernen oder Samen bestreuen.

BACKEN

Miteinander im auf 190°C Heissluft/Umluft vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten backen. Auf Kuchengitter auskühlen lassen. Bagels horizontal aufschneiden, nach Belieben toasten und nach Wahl füllen

www.lemenu.ch