Brot & Gebäck

Kürbiskernöl-Bagels

Gebäck
Rezeptart

30 Minuten
Zubereitung

mittel
Schwierigkeit

90-100 Minuten Teigruhe/Backzeit

Zutaten für 6 Portionen

Dampfl:
1/8 l lauwarmes Wasser
½ Würfel Frischgerm
½ TL Zucker
1 EL Mehl

Teig:
Dampfl
500 g Dinkel- oder Weizenmehl
1-2 EL Dinkelkleie
2 braune Champignons
2 TL Salz
1 TL getrockneter Dill
2 Msp. Koriander gemahlen
2 Msp. Galgant gemahlen
2 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
1/8 l lauwarmes Wasser

Kochlauge:
1,5 l Wasser
1 Pkg. Natron

Zum Bestreichen/Bestreuen:
1 Ei
1 kleiner fein gehackter Zwiebel
evtl. 1 EL schwarzer Sesam

Zubereitung

Zuerst die Zutaten für das Dampfl in einem höheren Messbecher verrühren (Germ vollständig auflösen) und für circa 20 Minuten rasten lassen. In der Zwischenzeit die Champignons fein hacken.
Aus den angegebenen Zutaten einen weichen geschmeidigen Teig bereiten, in eine große Schüssel geben und mit Frischhaltefolie abgedeckt an einen warmen Ort rasten lassen bis er doppeltes Volumen erreicht hat.
Aus dem Teig 6 Ringe formen: Teigstücke zu Kugeln formen, etwas flach drücken, mit dem Finger in der Mitte ein Loch machen und nach und nach, mit leichtem Zug, zu Ringen mit ca. 8 cm Innendurchmesser und 3 cm Ringstärke ausformen.
Die Ringe 20 Minuten rasten lassen und Backblech mit Backtrennpapier belegen. In der Zwischenzeit das Wasser in einem Kochtopf zum Kochen bringen und den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Ei versprudeln und den Zwiebel fein hacken.
Natron in das siedende Wasser geben. Teigringe in das Wasser geben und auf jeder Seite max. 20 Sekunden ziehen lassen (Wasser darf nur sieden, nicht wallend kochen). Die Teigringe mit einem Siebschöpfer aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und auf das vorbereitete Backblech geben. Schlussendlich mit Ei bestreichen, mit Zwiebel und evtl. schwarzem Sesam bestreuen und für 25 bis 30 Minuten goldbraun backen bzw. bis der Zwiebel knusprig ist.

Tipp: Diese Bagels schmecken hervorragend mit Fisch gefüllt oder zum Frühstück/Brunch mit einer Kürbiskernöl-Eierspeise. Für neutrale Bagels einfach die Gewürze und Champignons weglassen.
Lagertipp: Die Bagels nicht ganz ausbacken und einfrieren wenn sie vollständig abgekühlt sind. 30 Minuten vor dem Verzehr aus dem Tiefkühler nehmen und Backrohr inkl. Backblech auf 200 °C vorheizen. Die Bagels kurz mit kaltem Wasser abspülen, auf das heiße, mit Backpapier belegtes, Backblech geben und circa 5 Minuten aufbacken – so können Sie die Bagels immer frisch genießen.

Rezept von Theresia Fastian, www.fastian.at / Foto: Stefan Kristoferitsch