

# Bagel

## Zutaten (für 12 Stück):

- 925 g Weizenmehl Typ 550
- 540 g warmes Wasser
- 40 g brauner Zucker
- 25 g frische Hefe
- 25 g Salz
- 60 g Zucker
- etwas Öl
- nach Geschmack: Kerne und Saaten

Wasser und Hefe in einen Becher geben und verrühren. Braunen Zucker, Salz und Mehl in eine Schüssel geben und vermengen. Die aufgelöste Hefe dazugeben. Mit einer Küchenmaschine oder auf einer Arbeitsfläche per Hand etwa 7 Minuten zu einem homogenen Teig verkneten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Kugel formen.

Eine Schüssel mit etwas Öl auspinseln oder mit Mehl bestäuben. Den Teig hineingeben und abgedeckt etwa 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Den Teig in 12 gleichgroße Stücke teilen und zu Kugeln formen. Dabei immer wieder rundwirken - also den Teig von außen nach innen einschlagen. Wer mag, kann die Teigstücke auch zu Rollen formen und daraus Kringel herstellen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Circa 3 Liter Wasser und 60 g Zucker in einem großen Topf erhitzen.

Die Teigkugeln auf die Backbleche legen, mit einem Küchentuch abdecken und nochmals 15 Minuten gehen lassen. Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.

Nach der kurzen Ruhephase mit einem Holzlöffel oder einem Finger ein Loch in die Mitte jeder Teigkugel stechen und durch Bewegen vergrößern. Das Wasser zum Kochen bringen.

Die Teiglinge nacheinander in das siedende Wasser geben und circa 30 Sekunden von jeder Seite pochieren. Danach auf ein Küchenhandtuch oder Küchentuch geben und vorsichtig trocken tupfen.

Die Oberflächen der Bagels mit Kernen oder Samen nach Wahl (z.B. Sesam, Mohn, Haferflocken) bestreuen oder darin wälzen. 17-24 Minuten im Ofen goldbraun backen. Nach der Hälfte der Backzeit die Positionen der Bleche tauschen.

Bagels etwas abkühlen lassen und süß oder herzhaft belegen.

Sendung/Quelle: Schmeckt. Immer.

Sendetermin: 28.01.2023

Koch/Köchin: Theresa Knipschild

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)