



🕒 15 Min

🕒 1,5 Std



Bagel für die Jausenbox

Zutaten für 6 Bagels:

- 300 g Weizenmehl
- 150 g Vollkorn-Weizenmehl
- ½ Würfel Germ
- 260 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Salz
- 1 EL Zucker
- 2 EL Rapsöl
- 50 g geriebener Kürbis
- Pizzagewürz
- Milch, Sesam

Dauer:

Vorbereitung: 15 Minuten

Durchführung: 1,5 Stunden

Zubereitung:

Aus Germ, Mehl, Zucker, Wasser, Rapsöl, Salz einen Germteig herstellen. Pizzagewürz und den geriebenen Kürbis unterkneten. Den Teig etwa 30 Minuten gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat. Den Teig in sechs gleich große Portionen aufteilen und zu Kugeln formen. Die Teigkugeln etwas flach drücken und mit einem Kochlöffel in die Mitte der Kugel ein Loch stechen. Das Loch sollte etwa 3 cm groß im Durchmesser sein.

In einem Topf Wasser und 1 EL Zucker zum Kochen bringen. Die Bagels nacheinander mit einer Schaumkelle für 30 Sekunden ins heiße Wasser legen, abtropfen lassen. Die Bagels mit Milch bestreichen und mit Sesam bestreuen.

Bei 200 Grad etwa 20 Minuten goldgelb backen. Abkühlen lassen, aufschneiden und nach Belieben belegen.

Variation:

Statt Kürbis können auch geröstete Zwiebeln, getrocknete Tomaten oder geriebene Zucchini verwendet werden.

Die Bagels können auch süß mit geriebenem Apfel hergestellt werden.