

## Rezept

# Bagels mit Kürbiskernen, Mohn und Sesam

Ein Rezept von Bagels mit Kürbiskernen, Mohn und Sesam, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>500 g</b> Mehl	<b>350 ml</b> Milch
<b>1</b> Würfel frische Hefe (ca. 42 g)	<b>3 EL</b> Zucker
<b>2 TL</b> Salz	<b>2 TL</b> Natron
je 2 EL Kürbiskerne, Mohn- und Sesamsamen	Backpapier für die Backbleche

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

## Zubereitung

1. Für den Teig das Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Mulde drücken. Die Milch lauwarm erhitzen, Hefe und 1 EL Zucker darin auflösen und in die Mulde gießen. Zugedeckt 15 Min. gehen lassen. Mehl mit Hefemilch und Salz verrühren. Auf eine Arbeitsfläche geben und 5 Min. kneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in einer Schüssel zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen.
2. Den Backofen auf 200° vorheizen. 2 Bleche mit Backpapier belegen. Den Teig in 12 Stücke teilen, diese zu Kugeln formen. Mit dem Finger ein Loch in die Mitte bohren und ca. 2-Euro-Stück-groß erweitern.
3. 2l Wasser in einem Topf mit restlichem Zucker und Natron aufkochen lassen. Bagels nacheinander jeweils ca. 15 Sek. ins Wasser geben, bis sie sich aufblähen. Mit dem Schaumlöffel herausheben und mit etwas Abstand auf die Bleche setzen. Je 4 Bagels mit Mohn, Sesam und Kürbiskernen bestreuen und etwas andrücken. Im Backofen (Mitte, Umluft 180°) in 15-18 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.