

Rezept

Everything Bagels mit Mohn und Sesam

Ein Rezept von Everything Bagels mit Mohn und Sesam, am 15.01.2025

Zutaten

Für die Bagels

5 g frische Hefe	2 TL Rohrohrzucker
1 TL Backmalz (nach Belieben)	500 g Weizenmehl (Type 550)
Salz	2 EL vegane Sojacreme

Für den Everything-Mix

1 TL Sesam	1 TL getrocknete Zwiebeln
1 TL Mohn	1/2 TL Knoblauchpulver
1/2 TL Fleur de Sel	1 TL Schwarzkümmelsamen (Nigella)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal, 2 g F, 7 g EW, 47 g KH

Zubereitung

1. Für die Bagels die Hefe, Zucker und nach Belieben Backmalz in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Das Mehl und 1 TL Salz dazugeben und mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten. Abgedeckt 2-4 Std. gehen lassen, bis der Teig sich in etwa verdoppelt hat.
2. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig noch einmal durchkneten. In 8 gleiche Stücke teilen, diese zu Kugeln formen. Mit leicht bemehlten Händen ein Loch in die Mitte drücken und ausweiten (2-3 cm Ø). Abgedeckt weitere 30 Min. ruhen lassen.
3. Für den Everything-Mix alle Zutaten in einer kleinen Schüssel mischen. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
4. Inzwischen 2 l Wasser in einem großen Topf (30 cm Ø) zum Kochen bringen, die Temperatur reduzieren. Das Wasser sollte leicht köcheln. Die Bagels für 1-2 Min. pro Seite im Wasser köcheln lassen, einmal umdrehen, weitere 1-2 Min. köcheln lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen und aufs Backblech legen. Mit Sojacreme bestreichen und mit dem Everything-Mix oder auch nur mit Sesam oder Mohn bestreuen.
5. Die Bagels im heißen Ofen (Mitte) 30-35 Min. backen. Frisch oder getoastet mit veganem Frischkäse servieren.