

## Rezept

# Grundrezept Bagel

Ein Rezept von Grundrezept Bagel, am 25.04.2024

## Zutaten

<b>750 g</b> Mehl (Type 550)	<b>1 EL</b> Salz
<b>gut 1/2 Würfel</b> Hefe (ca. 25 g)	<b>2 EL</b> heller Rübensirup
<b>1 EL</b> Sonnenblumenöl	<b>2 EL</b> Zucker
Backpapier	Mehl zum Arbeiten
Sesamsamen, Mohnsamen, Chia-Samen, Röstzwiebeln oder Meersalz zum Bestreuen	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 10 STÜCK | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal

## Zubereitung

1. Das Mehl mit dem Salz in einer Schüssel mischen. Hefe in 450 ml lauwarmes Wasser bröckeln und darin auflösen. Mit Rübensirup und Öl zum Mehl geben. Alles mit den Knethaken des elektrischen Handrührgeräts in 8-10 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort 1 Std. gehen lassen.
2. Dann zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und in 10 gleich große Stücke teilen. Teigstücke zu ca. 25 cm langen Strängen formen, die an den Enden dünner werden. Enden so zusammenlegen, dass gleichmäßig dicke Kringel entstehen, und zusammendrücken. Kringel auf die Bleche legen und abgedeckt 30 Min. gehen lassen.
3. Den Backofen auf 220° vorheizen. In einem weiten Topf 2 l Wasser mit dem Zucker aufkochen. Die Hitze reduzieren, sodass das Wasser nur noch sanft köchelt. Die Teigkringel portionsweise vorsichtig in das Wasser geben und 2 Min. ziehen lassen, dabei einmal wenden. Mit einer Schaumkelle herausheben, zurück aufs Blech legen und mit Samen, Zwiebeln oder Salz bestreuen. Im Ofen (Mitte) in ca. 20 Min. goldbraun backen.