

Rezept

# Kleine Laugenbagel

Ein Rezept von Kleine Laugenbagel, am 03.05.2024

## Zutaten

<b>250 ml</b> Milch	<b>½ Würfel</b> frische Hefe (ca. 20 g)
<b>200 g</b> Dinkelmehl (Type 630; plus etwas mehr zum Arbeiten)	<b>100 g</b> Vollkorn-Dinkelmehl
<b>½ TL</b> Salz	<b>50 g</b> Kürbiskerne
<b>1 EL</b> Sesam	<b>3 EL</b> Natron

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 15 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 105 kcal, 3 g F, 4 g EW, 15 g KH

## Zubereitung

1. Die Milch leicht erwärmen. Die Hefe dazubröckeln und darin auflösen. Mehle in eine Schüssel geben und Hefe-Milch-Mischung dazugeben. Die Zutaten in der Schüssel mit den Knethaken des Handrührgeräts in ca. 5 Min. zu einem homogenen Teig kneten. Kürbiskerne und Salz dazugeben und untermischen. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Min. gehen lassen.
2. Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und mit den Händen durchkneten. In 15 gleich große Stücke teilen. Jedes Stück zu einer ca. 25 cm langen Rolle formen. Aus jeder Rolle einen runden Bagel formen. Dabei die Teigenden überschlagen und fest zusammendrücken. Anschließend den Kreis leicht auseinanderziehen, sodass der Teigkringel größer wird.
3. Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen und zwei Bleche mit Backpapier auslegen. Inzwischen 2 l Wasser in einen breiten Topf geben und das Natron dazugeben. Wasser zum Kochen bringen und die Bagel darin portionsweise in ca. 1 Min. garen. Die Bagel mit einem Schaumlöffel herausnehmen, abtropfen lassen, mit etwas Abstand auf die Bleche legen und mit dem Sesam bestreuen.
4. Das erste Blech auf mittlerer Schiene in den Ofen schieben und die Bagel ca. 15 Min. backen, dann herausnehmen und die Kringel auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Dann die zweite Bagel-Portion genauso backen.