

## Rezept

# Mohn- und Sesam-Bagels

Ein Rezept von Mohn- und Sesam-Bagels, am 21.03.2023

## Zutaten

<b>500 g</b> Mehl	<b>1</b> Würfel frische Hefe (ca. 40 g)
Salz	<b>3 TL</b> brauner Zucker
<b>1</b> Eigelb	<b>1</b> 1/2 EL Mohnsamen
<b>1</b> 1/2 EL Sesamsamen	Mehl zum Arbeiten
Backpapier für die Bleche	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 BACKBLECHE (À 40 X 30 CM, 12 STÜCK) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal

## Zubereitung

1. Das Mehl in eine große Rührschüssel sieben. In die Mitte mit einem Löffel eine Mulde drücken. Die Hefe hineinbröckeln. 300 ml Wasser lauwarm erwärmen 5 EL davon über die Hefe gießen. 1 Prise Salz und den braunen Zucker zufügen.
2. Hefe mit dem Wasser und 2– 3 EL Mehl vom Rand mit einer Gabel zu einem dicken Brei verrühren. Vorteig mit etwas Mehl bestäuben. Die Schüssel mit einem Tuch abdecken. Den Hefeansatz bei Zimmertemperatur 15 Min. gehen lassen, bis das Mehl auf der Oberfläche Risse zeigt.
3. Das übrige Wasser dazugeben. Alles mit den Knethaken des Handmixers zu einem glatten Teig verkneten – er soll sich vom Schüsselboden lösen.
4. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Den Teig darauf mit den Handballen noch 5 Min. kräftig durchkneten. Einen Teigloß formen, zurück in die Schüssel legen, mit einem Tuch abgedeckt 30 min. gehen lassen. Dann den Teig nochmals kurz durchkneten und in 12 gleiche Portionen teilen. Diese zu Kugeln formen. Mit einem feuchten Tuch zudecken.
5. In einem weiten Topf 1 l Wasser aufkochen. In jede Teigkugel mit einem bemehlten Finger in der Mitte ein ca. 2 cm großes Loch drücken, sodass Kringel entstehen.
6. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Mehrere Kringel in das leicht kochende Wasser geben und 1– 2 Min. von beiden Seiten kochen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.
7. Bleche mit Backpapier belegen, Kringel darauflegen und nochmals 15 Min. abgedeckt gehen lassen. Eigelb mit 1 EL Wasser verquirlen, Bagels damit bestreichen und zur Hälfte mit Mohn und mit Sesam bestreuen. Im Ofen (Mitte) nacheinander (bei Umluft zusammen) in 20 Min. goldbraun backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.