Rezept

Quinoa-Bagels

Ein Rezept von Quinoa-Bagels, am 23.05.2025

Zutaten

2 TL	Trockenhefe	**3 EL**	Zucker
500 g	Weizenmehl (Type 550)	**1 1/2 TL**	Salz
50 g	bunte Quinoa (weiß-rot-schwarze Mischung)		

Ausserdem:

Mehl und Öl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Für den Vorteig Hefe und ½ EL Zucker in 300 ml lauwarmes Wasser einrühren und ca. 15 Min ruhen lassen. Mehl, 1 ½ EL Zucker und Salz in einer Rührschüssel mischen. Hefemischung zugießen und dabei mit einer Küchenmaschine oder einem Handrührgerät (Knethaken, kleinste Stufe) ca. 10 Min. glatt kneten. Teig in einer leicht geölten Plastikbox verschließen, an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen.

2. Einen großen Topf mit Wasser und dem übrigen Zucker (1 EL) zum Sieden bringen. Inzwischen eine Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben, Teig darauf in acht gleich große Stücke teilen. Diese jeweils rund rollen und mit dem Zeigefinger ein Loch durch die Mitte der Kugeln drücken. Den zweiten Zeigefinger entgegengesetzt durchstecken. Die Finger mit leichtem Druck nach außen so umeinanderdrehen, dass das Loch jeweils ca. 2 cm groß wird. Teigstücke auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen.

3. Backofen auf 220° vorheizen. Quinoa in einen tiefen Teller geben. Teigstücke portionsweise in das siedende Wasser gleiten lassen. Sobald sie oben schwimmen, noch ca. 1 Min. ziehen lassen, dann mit einem Kochlöffelstiel wenden und 1 weitere Min. ziehen lassen. Mithilfe des Stiels herausholen, eine Seite in die Quinoa drücken und die Teigstücke mit dieser Seite nach oben auf die Backbleche legen. Bleche nacheinander im heißen Ofen (2. Schiene von unten) jeweils ca. 20 Min. backen. Die Quinoa-Bagels auf einem Rost abkühlen lassen.