



# Bagels

Ein Rezept von Katharina Arrigoni  
[www.besondersgut.ch](http://www.besondersgut.ch)

## ***Für den Vorteig***

100g Wasser  
0.1g Frischhefe  
100g Weizen-Weissmehl

## ***Für den Hauptteig***

Vorteig  
210g Wasser, kühl (15-17 °C)  
8g Frischhefe  
5g Malzpulver oder Zucker  
400g Weizen-Weissmehl  
10g Salz

## ***Zum Kochen/Bestreuen***

1 Esslöffel Zuckerrohrsirup oder Honig

Mohnsamen, Sesamsamen, etc.

ZUTATEN

## ***Vorteig***

Am Vorabend: Das Wasser in eine kleine Schüssel geben und die Hefe einrühren. Das Mehl zugeben und mischen. Bedecken und bis am nächsten Tag bei 21–23 °C reifen lassen. Der Vorteig sollte sich mindestens verdoppeln.

## ***Teigzubereitung/erste Teigruhe***

Am Backtag: Alle Zutaten in angegebener Reihenfolge in die Teigschüssel geben und 5–8 Minuten auf niedriger Stufe kneten. Weitere 5–8 Minuten auf höherer Stufe kneten. Der Teig ist weich und geschmeidig. Ideale Teigtemperatur: 22–24 °C.

Teig luftdicht bedecken und 45 Minuten an einen 21–23 °C warmen Ort stellen.

## ***Formen/zweite Teigruhe***

Den Teig mithilfe der Teigkarte mit der glatten Seite nach unten auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und 8 gleich schwere Stücke abwägen (ca. 105g). Die Teigstücke zu satten Kugeln einschlagen und mit einem Küchentuch bedeckt 10 Minuten entspannen lassen. Dann mit dem Zeigefinger ein Loch in die Mitte drücken. Das Loch auf einen Durchmesser von 4–5cm vergrößern, indem du es mit beiden Händen rundherum vorsichtig auseinanderziehst. Die Bagels auf zwei Backpapiere verteilen und mit einem trockenen Küchentuch bedeckt 1 Stunde reifen lassen.

Dann 2–8 Stunden bei 4 bis maximal 6 °C in den Kühlschrank stellen, damit sie steif werden – so ist es einfacher, sie zu «kochen».

## ***Kochen/Bestreuen/Backen***

Eine grosse Pfanne zu einem Drittel mit Wasser füllen, 1 Esslöffel Zuckerrohrsirup oder Honig dazugeben und aufkochen. Die ersten 4 Bagels aus dem Kühlschrank nehmen und in das köchelnde Wasser geben. Nach ca. 30 Sekunden mit einer Schaumkelle wenden und auf der anderen Seite ebenfalls ca. 30 Sekunden köcheln lassen. Mit der Schaumkelle herausnehmen, etwas abtropfen lassen und auf ein Backpapier legen. Sofort bestreuen und im sehr gut vorgeheizten Ofen bei 240 °C 10 Minuten ohne Dampf backen. Nach 10 Minuten die Ofentüre öffnen, um den beim Backen entstandenen Dampf abzulassen und weitere 8 Minuten bei 240 °C fertig backen.

Mit der zweiten Hälfte Bagels gleich verfahren.