



BAGELS MIT SESAM

Zutaten für 10 Stück:

- * 20 g frische Germ
- * 300 ml lauwarmes Wasser
- * 1 EL Zucker
- * 1 TL Salz
- * 500 g glattes Mehl (oder Universalmehl)

Außerdem:

- * 1 verquirltes Ei
- * 1-2 EL Sesam
- * 1 TL grobes Meersalz

Zubereitung:

- * Die Germ im Wasser auflösen, den Zucker zugeben und etwa 10 Minuten stehen lassen. Dann den Germ-Ansatz mit den restlichen Zutaten für den Teig verkneten (am Besten geht das mit der Küchenmaschine), bis ein glatter Teig entsteht. Sollte der Teig noch zu klebrig sein, einfach noch etwas Mehl einkneten. Den Teig dann zu einer Kugel formen, in eine Schüssel geben, abdecken und etwa 1 Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen.
- * Den Teig dann auf einer bemehlten Arbeitsfläche in 10 Stücke teilen und diese zu Kugeln formen. Die Teigkugeln nochmals 10 Minuten gehen lassen.
- * Inzwischen in einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und leicht salzen.
- * Den Backofen auf 185°C Heißluft vorheizen.
- * Mit dem Finger in die Mitte der Teigkugeln jeweils ein Loch bohren und leicht vergrößern. Die Bagels dann nacheinander im kochenden Wasser 1 Minute von jeder Seite kochen. Aus dem Wasser nehmen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
- * Die Bagels dann mit dem verquirlten Ei bestreichen und mit dem Sesam und Meersalz bestreuen
- * Die Bagels dann im heißen Ofen für etwa 20-25 Minuten goldbraun backen.