

**PORTIONEN**

8

**ZEIT GESAMT**

120 min

**LEVEL**

easy

Rezept

## KÜRBIS-HEFE-BAGELS

---

Dass man Hefeteig auch low carb machen kann, ist ja inzwischen bewiesen – Du findest dazu auch Rezepte im diesem Blog. In Kombination mit dem aktuell überall erhältlichen Kürbis gibt es vielleicht im Netz nicht so viele Rezepte. Ich habe für diese Kürbis-Hefe-Bagels ein bereits sehr bewährtes Rezept von mir verwendet. Neu ist die Art wie ich diese Bagels geformt habe. Beim Stöbern im Netz habe ich diese Idee für süße Plunderteilchen gesehen und war gleich so begeistert, dass ich es auf meine Bagels angewendet habe. Ich bin vom Ergebnis begeistert und freue mich, dass sie so toll geworden sind. Und da ich bei Rewe vor ein paar Tagen frischen Kürbis ins kleinen Stückchen fertig portioniert gefunden habe, macht es das Arbeiten damit noch viel einfacher. Wenn Du also auch Lust darauf bekommen hast, dann kann es jetzt direkt losgehen.

## ZUTATEN

---

Für den Teig habe ich das Rezept für die [Kürbisbrötchen](#) verwendet.

Als Deko:

- 1 Ei
- Sesamkörner



*Und der Teig geht so wunderbar auf!*



## SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

### SCHRITT 1

Bereite den Teig wie bei den Kürbisbrötchen zu (und freue Dich, dass er so toll aufgegangen ist) und knete ihn danach mit etwas Bambusfaser zu einem Laib.

### SCHRITT 2

Teile den Teig in 8 gleiche Teile und verwende weiterhin Bambusfaser, um daraus jeweils einen einigermaßen runden bzw. ovalen Teigfladen zu formen bzw. auszurollen. Das machst Du am besten auf einer Silikonmatte.

### SCHRITT 3

Schneide nun alle 2-3 cm parallel zueinander Schnitte in den Teigfladen. Stelle dabei sicher, dass der Rand dabei nicht durchtrennt wird. Nun rolle quer zu den Einschnitten den Teigfladen auf, stecke die beiden Enden ineinander, so dass ein runder Bagel entsteht. Stelle sicher, dass die Enden miteinander verklebt sind, so dass sie sich nicht lösen.

### SCHRITT 4

Wiederhole das mit allen weiteren Teigteilen.  
Verquirle nun das Ei und bestreiche die Bagels damit. Streue dann noch ein paar Sesamkörner (oder grobes Salz, Mohn, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne) auf die Bagels.

### SCHRITT 5

Heize den Ofen auf ca. 160 Grad Ober-/Unterhitze auf. Währenddessen können die Bagel noch etwas ruhen.

### SCHRITT 6

Nach Erreichen der Temperatur gib die Bagel auf einem mit Backpapier oder Dauerbackfolie belegten Backgitter in den Ofen und backe die Bagels für ca. 40 min. Zum Abkühlen kannst Du sie aus dem Ofen nehmen.

Sie lassen sich super einfrieren, dazu würde ich sie immer in der Mitte durch schneiden und dann einfrieren. Das macht das Auftauen/Aufbacken/Auftoasten einfacher und geht schneller. Außerdem wird die Schnittfläche dabei schön cross.