

PORTIONEN

8

ZEIT GESAMT

50 min

LEVEL

easy

Rezept

KÜRBISBAGELS

Ein Bagel ist ein Brötchen mit Loch. Ziemlich einfach, oder? Im Grunde ja, aber das Loch im Brötchen ist nicht nur hip, sondern hat auch einen Sinn. Bagels entwickeln durch das Loch in der Mitte eine bessere Krume und backen besser durch als komplette Brötchen, bei denen ja ausgerechnet in der Mitte am meisten Teig vorhanden ist. Also eigentlich eine ziemlich pfiffige Idee, da einfach ein Loch hineinzumachen. Den Belag stört das Loch ja meistens nicht, denn eine Scheibe Käse oder Wurst deckt das Loch einfach ab. Nachdem das bei den **Donuts** so super geklappt hat, musste natürlich auch eine herzhaftere Version mit Kürbis her. Und da man Kürbis ja so super im Keller für einige Zeit lagern kann, steht er ja auch einen sehr großen Teil des Jahres als Zutat zur Verfügung. Wer den Kürbis nicht lagern kann, kann z.B. Kürbiswürfel oder -püree auch super einfrieren. Also, los geht's und viel Spass mit dem Rezept!



ZUTATEN

- 450 g Butternutkürbis
- 3 Eier (bei mir immer Größe L)
- 2 EL Pflanzenöl
- 50 g Sonnenblumenmehl
- 100 g **Goldleinsamenmehl**
- 50 g Haferkleie
- 40 g **Bambusfaser**
- 30 g **Flohsamenschalenmehl**
- ca. 10 g Salz
- 1 Päckchen geeignetes Backpulver

Schon wieder Kürbis? Na klar!

Für das Topping:

- 1 Ei
- Sesam (oder ähnliches)



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Schneide den Butternutkürbis in grobe Würfel und koche diese in etwas Wasser gar. Ob Du sie vor oder nach dem Kochen schälst, bleibt Dir überlassen. Ich mache es danach, denn das geht nach meiner Auffassung einfacher. Lasse die Würfel vor der weiteren Verarbeitung auskühlen.

SCHRITT 2

Püriere nun die Kürbiswürfel zusammen mit dem Öl und den Eiern zu einer feinen schaumigen Masse.

SCHRITT 3

Wiege die trockenen Zutaten ab, vermische sie gut untereinander und gib dann die Kürbismasse und die trockenen Zutaten zusammen in eine Schüssel. Knete die Teigmasse, bis dieser angenehm formbar ist.

SCHRITT 4

Teile den Teig nun in ca. 8 gleiche Mengen, rolle jedes einzelne Teil davon zu einer ca. 20 cm langen Wurst und forme dann den Bagel daraus. Das geht alles am besten auf einer mit Bambusfaser bemehlten Unterlage.

SCHRITT 5

Bevor die Bagels in den Ofen kommen, streiche sie mit einem gequirlten Ei ein oder tauche es ein und wälze jeden einzelnen Bagel danach in Sesamkörnern.

SCHRITT 6

Heize den Ofen auf 160 Grad Umluft vor und gib' die Bagels auf einem mit Backpapier oder Dauerbackfolie belegten Backgitter in den Ofen.

SCHRITT 7

Nach ca. 10 – 15 min schalte um auf Ober-/Unterhitze und decke die Bagels mit Alufolie für die nächsten 30 min zum weiteren Backen ab, so dass sie nicht zu dunkel werden.

Sind die Bagels fertig, nimmst Du sie aus dem Ofen und lässt sie vollständig auskühlen.

Lass' es Dir schmecken.