

PORTIONEN

8

ZEIT GESAMT

50 min

LEVEL

easy

Rezept

SESAMBAGELS

Bagel – ein Brötchen mit Loch, aber warum? Fällt da nicht der ganze Belag durch? Ist das nicht unpraktisch?

Ja und nein. Ja, es kann passieren, dass etwas durch das Loch durchfällt. Nein, weil die Idee des gesunden Bagels daher kommt, dass durch das Loch das Garen des Bagels beschleunigt wird.

Ursprünglich würden Bagels vorab in Wasser gegart und da hat das Loch in der Mitte dazu geführt, dass es schneller geht.

Eine Idee, die man bei low carb Teigen auch anwenden kann, da diese ja häufig eher feucht sind. Und bevor ich ein matschiges Brötchen habe, mache ich vielleicht lieber ein Loch hinein? Keine Angst, bei diesem Rezept brauchst Du nicht mit einem matschigen Innenleben rechnen. Das Rezept habe ich zuerst als **Sesambrötchen** verwendet und erst jetzt als Variation für Bagels genutzt.

Wusstest Du, dass Sesam ein großartiger und gesunder Lieferant für das lebenswichtige Selen ist? Super, dass er dann auch noch so toll schmeckt. Nur einen Trick muss mir noch jemand verraten: Wie klebe ich Sesam (oder auch andere Toppings) auf Broten/Brötchen so an, dass sie nicht gleich beim Anschneiden und Anfassen in der kompletten Küche verstreut sind? Ich bin für den ultimativen Profitrick offen und gespannt auf Eure Ideen. (Hinweis: Eiweiß, Öl und Wasser habe ich schon getestet!).

ZUTATEN

Als Teig verwendest Du den Teig der **Sesambrötchen**

Für das Topping:

- Sesam
- Haferkleie
- etwas Salz
- Wasser



Warum schmeckt Brötchen mit Loch eigentlich soooo lecker?



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Stelle den Teig nach dem Rezept für die **Sesambrötchen** zusammen. Teile den Teig dann in 8 gleiche Teile.

SCHRITT 2

Rolle jedes der 8 Teile zu einer ca.20-25 cm langen Wurst, verbinden die beiden Enden miteinander. Für das Rollen kannst Du Deine Unterlage mit etwas Bambusfaser bemehlen.

SCHRITT 3

Bereite in einem Teller oder einer Schale die Mischung für das Topping vor, bestreiche die Bagels mit etwas Wasser und wälze die Oberseite des Bagels jeweils darin.

SCHRITT 4

Schneide mit einem spitzen Messer in die Oberfläche des Bagels jeweils einen kleinen Schnitt rund herum, so dass er sich dort beim Backen ausdehnen kann.

SCHRITT 5

Lege die Bagels auf eine Dauerbackfolie oder Backpapier. Heize den Ofen auf 160 Grad Umluft vor und gib die Bagels für ca. 35 min in den Ofen bis sie goldbraun sind.

SCHRITT 6

Lasse die Bagels außerhalb des Ofens auskühlen und dann kannst Du sie genießen. Sie lassen sich übrigens super einfrieren. Dazu würde ich sie vor dem Einfrieren aufschneiden. Zum Auftauen lege die beiden Hälften auf dem Toaster, oder in die Heißluftfritteuse . Im Backofen geht das natürlich auch.