

Der köstliche Kreis des Lebens – Bagels selber machen

VORBEREITEN

120
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 12 Bagels

Für den Teig

350 ml warmes Wasser
2 3/4 Teelöffel Trockenhefe
510 g Mehl
1 Esslöffel brauner Zucker
2 Teelöffel Salz

Für das Kochwasser

2 l Wasser
85 g Honig

Für das Topping

1 Ei
2 Esslöffel Sesamsamen
1 Esslöffel Leinsamen
1 Teelöffel grobes Salz
2 Esslöffel Mohnsamen

Dem handtellergroßen Gebäck mit dem typischen Loch in der Mitte kann kaum jemand widerstehen. Bagels sind einfach einzigartig: frisch und irgendwie zäh zugleich, knusprig aber auch weich, fluffig aber auch fest ... einfach unbeschreiblich! Traditionell bestehen Bagels aus einem Hefeteig, welche zu Kringeln geformt und vor dem

Backen gekocht werden. In den USA und Kanada gehören Bagels zum Alltag. Es gibt sie an jeder Straßenecke und in sämtlichen Variationen. Naturell, mit Mohn, mit Sesam oder mit Zwiebeln bestreut sowie einige süße Variationen mit Rosinen, Zimt oder Blaubeeren – die Vielfalt kennt kaum Grenzen. Auch in Deutschland erfreuen sich die Brotkringel immer größerer Beliebtheit. Mittlerweile werden sie in so gut wie jedem Kaffeeladen angeboten und haben auch hier einen festen Platz in der Essenskultur.

Gekaufte Bagels schmecken ja schon nicht schlecht finde ich – wie müssen dann erst frische, selbst gebackene Bagels schmecken? Gesagt, getan. In den letzten 14 Tagen habe ich also mit meinen Bagels die Springlane-Testküche geentert. Ich habe sämtliche Rezepte ausgetestet und mich in jedes Bagel-Abenteuer gestürzt, um am Ende festzustellen: Die einfachsten Rezepte sind doch immer wieder die Besten. Ich hätte wirklich niemals gedacht, dass ich in der Lage bin, solch perfekte Teigkringel zu kreieren. Ich liebe sie einfach!

Es braucht lediglich **Hefe, Wasser, Mehl, Zucker und Honig**, um in wenigen Schritten köstliche Teigkringel zu backen. Wie du deinen Teig noch aufpeppst und mit welchen Toppings du deine Bagels bestreust, bleibt ganz dir überlassen.

Das ultimative Grundrezept für Bagels

- 1 -

Trockenhefe und eine Prise Zucker in warmes Wasser rühren, 5 Minuten reagieren lassen. Mehl mit Salz und restlichem Zucker vermengen. Mit der Hefe-Wasse-Mischung zu einem Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat.

Der köstliche Kreis des Lebens – Bagels selber machen



- 2 -

Teig in 12 gleichgroße Kugeln formen.



- 3 -

Mit den Fingern in jede Kugel mittig ein Loch drücken, sodass die typische Bagelform entsteht. Finger über Kreuz hin und her bewegen, um das Loch auf 3 - 4cm Durchmesser zu vergrößern. Bagel auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche legen, abdecken und erneut 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.



- 4 -

Ofen auf 220 °C Ober-Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, Honig einrühren. 2 - 3 Bagels auf einmal in den Topf geben. Von jeder Seite ca. 1 Minute kochen, herausnehmen und kurz auf einem Gitter abtropfen lassen.



- 5 -

Für das Topping Ei verquirlen und Bagels rundeherum damit einpinseln. Samen und Salz in einer Schüssel vermengen. Bagels darin wälzen. Jeweils 6 Bagels auf ein Blech legen. Im heißen Ofen 20 Minuten backen, auskühlen lassen.

Der köstliche Kreis des Lebens – Bagels selber machen



Die Geschichte des Bagels: Ein Bagel rollt um die Welt

Beim Stichwort Bagel denkt wohl jeder zuerst an die trendigen, amerikanischen Brötchen mit dem Loch. Ein Loch gehört in den Bagel, das stimmt. Amerikanisch sind sie jedoch nicht und von einem kurzweiligen Trend zu sprechen, würde dem Kringel auch nicht gerecht werden. Tatsächlich sind Bagels ein ureuropäisches Gebäck mit langer Tradition. **Polnisch** um genau zu sein. **Jüdisch** um es auf den Punkt zu bringen.

Die Zubereitung, der auf Jiddisch „Beigel“ genannten Lochbrötchen, richtet sich demnach der Sabbat-Tradition. Von Freitagabend bis Samstagabend darf im jüdischen Glauben nicht gearbeitet werden. Deshalb wird der Hefeteig für den Bagel schon am Freitag vorbereitet. Anschließend ruht er einen Tag, um dann am Samstagabend gekocht und frisch zubereitet zu werden. Das Loch hat mehrere praktische Gründe: Zum einen garen die Bagels durch die fehlende Mitte schneller. Zum anderen können sie so im kochenden Wasser mit einem Holzstiel gewendet oder auf einem Faden aufgezogen transportiert werden.

Im frühen 20. Jahrhundert brachten jüdische Einwanderer dann den Bagel nach New York, wo er sich sehr schnell großer Beliebtheit erfreute. Auch deshalb gilt der Big Apple heute als die Heimat des Bagels. Mit dem **Donut** hat der Bagel übrigens, außer einer gewissen Ähnlichkeit, nichts gemeinsam.

Mit 4 Tipps zum perfekten Bagelteig

Wie bereits erwähnt, handelt es sich bei Bagels um ein

Gebäck aus Hefeteig. Die einen nennen die Zubereitung ein Kinderspiel und andere verzweifeln daran, dass ihr Teig einfach nicht aufgehen möchte. Muss er warm oder kalt gehen? Wie lange muss ein Hefeteig überhaupt ruhen? Und welches Mehl ist eigentlich das Beste? Fragen über Fragen, die dich nicht daran hindern sollten, es einmal selbst auszuprobieren. Auch dein Hefeteig verdoppelt sich mit ein paar Tipps und Tricks.

Trockenhefe oder frische Hefe

FrISCHE Zutaten sind natürlich immer besser als Konservierte. Bei Hefe ist der Unterschied jedoch nicht so schrecklich groß. Für Kurzentgeschlossene ist es also vollkommen okay, Trockenhefe zu verwenden. Dabei gilt: **1 Würfel frische Hefe entspricht 2 Tütchen Trockenhefe**. Auf 1 kg Mehl kommen in der Regel 1 Würfel frische Hefe oder dementsprechend 2 Tütchen Trockenhefe. Beide Sorten Hefe sollten immer zunächst in warmem Wasser oder Milch aufgelöst werden. So verteilt sich die Hefe optimal im Teig und hat auch die richtige "Betriebstemperatur", um schnell aktiv zu werden.

Kneten, kneten, noch mehr kneten

Ein Hefeteig muss ordentlich geknetet werden. Dadurch wird er feinporig und geht gut auf. Durch das Kneten stärkt man die Bildung von Glutensträngen, ein Geflecht aus Eiweißsträngen. Diese verleihen dem Teig seine Elastizität und bilden das Gerüst für die vielen kleinen Gasbläschen, die von den Hefepilzen gefüllt werden. Faustregel: So lange kneten, bis deine Handgelenke anfangen schlapp zu machen.

Bagelteig aufpeppen

Mach doch, was du willst! Also zumindest was den Teig für deine Bagels angeht. Rein kommt, was dir schmeckt. Du magst es mediterran? Wie wär's dann mit ein paar italienischen **Kräutern** und **Oliven** im Teig? Mit **Käse** schmeckt dir alles besser? Dann wälze die rohen Teigkringel, bevor sie in den Ofen kommen, in deinem Lieblingskäse. Du bist ein kleines Süßmälchen? Na dann pepp deinen Teig doch mal mit allerlei Zutaten wie **Zitronenschale**, **Schokolade**, **Beeren** oder **Rosinen** und **Zimt** auf. In den USA ist neben dem Original die Sorte "Everything" die beliebteste. Hier kommen neben einer Mischung aus Mohn, Sesam und Leinsamen auch **Röstzwiebeln** in und/oder auf die Teigkringel.

Der köstliche Kreis des Lebens – Bagels selber machen

Die Geh-Zeit

Hefeteig braucht Ruhe, um aufzugehen. Die meisten Hefeteige mögen es dabei warm, jedoch nicht wärmer als **37 °C**. So kannst du den Ofen beispielsweise auf 40 °C vorheizen, ausstellen und den Teig dann bei offener Ofentür darin gehen lassen. Generell muss jeder Hefeteig so lange gehen, bis er sich **verdoppelt** hat. Wie lange das braucht, kann variieren und lässt sich nicht pauschal sagen. Am besten ist es, wenn du zwischendurch einfach einen Blick auf den Teig wirfst. Damit dein Teig nicht austrocknet, solltest du ihn während des Gehens mit einem feuchten Küchentuch abdecken.

Noch mehr nützliches [Hefeteig-Wissen](#) kannst du hier nachlesen.

Warum der Bagel gekocht wird

Bagels sind im Judentum das traditionelle **Sabbat-Gebäck**. Von Freitagabend bis Samstagabend darf im jüdischen Glauben nicht gearbeitet werden. Deshalb wird der Hefeteig für die Bagels schon am Freitag vorbereitet. Die Bagels werden geformt, um anschließend einen Tag zu ruhen - damit werden sie in den "Sabbat - Schlaf" versetzt. Um die Teigringe am Sabbatende (Samstag nach Sonnenuntergang) wieder zu erwecken, werden die gekühlten Bagels in kochendes Wasser gegeben, bis die Lebensgeister, also die Hefe, wieder erwacht sind. Bagels sind also so eine Art Instant-Brot.

Durch das Kochen bildet sich außerdem die köstliche, glatte, **Bagel-typische Haut** auf den Teigringen. Für das Kochwasser wird Wasser mit **Honig** oder **Malzsirup** angereichert: Der darin enthaltene Zucker karamellisiert beim Kochen auf den Bagels und sorgt so für die unverwechselbar glänzende, leicht süße Kruste. Danach geht's in den Ofen ... fertig ist der Bagel.

Bagelteig vorbereiten

Die Herstellung von Bagels erstreckte sich in der jüdischen Tradition über 2 Tage. Am Freitag bereitete man den Hefeteig zu. Dieser wurde dann zum langsamen Gehen an einem kühlen Ort gelagert, um ihn am Samstagabend zu formen, kochen und backen. Diese Tradition kannst du dir zunutze machen, wenn du den Teig nicht zur sofortigen Verwendung zubereiten möchtest. Lege die ungekochten Teigringe einfach umgehend, nachdem du sie geformt hast, in den **Kühlschrank** und

decke sie mit einem Küchentuch ab. So schützt du sie vor dem Austrocknen. Dort können sie ganz in Ruhe über Nacht oder sogar bis zum nächsten Abend aufgehen. Einmal aufkochen und ab in den Ofen.

Bagelteig einfrieren

Das geht ganz Prima! Einfach den Teig zubereiten, nicht gehen lassen und portionsweise in Frischhaltefolie oder Gefrierbeutel verpackt einfrieren. Im Gefrierschrank hält er sich bis zu 6 Monate. Um gefrorenen Hefeteig weiterzuverarbeiten, den Teig entweder über Nacht im Kühlschrank oder abgedeckt in einer Schüssel auftauen lassen. Anschließend den Hefeteig wie gewohnt gehen lassen und weiterverarbeiten.

Bagels aufbewahren

Im Brotkasten

Bagels verhalten sich bei der Aufbewahrung ähnlich wie normale Brötchen. Mein Tipp: Lege die Bagels in einen **Jutebeutel** und bewahre sie so verpackt im Brotkasten auf. Der Stoff nimmt die überschüssige Feuchtigkeit auf und deine Bagels schimmeln nicht so schnell. So halten sie sich ohne Probleme **3 – 4 Tage**. Wenn du die Bagels vor dem Toasten mit etwas Wasser anfeuchtest, werden sie wieder herrlich knusprig und schmecken gar nicht altbacken.

Bagels einfrieren

Fertig gebackene Bagels kannst du genauso einfrieren wie Brot und Brötchen. Besonders praktisch ist es, wenn du die Bagels vor dem Einfrieren **aufschneidest**. Bei Bedarf kannst du die Hälften dann einfach und schnell **im Toaster auftauen**.

Bagels belegen: Von klassisch bis experimentell

In den USA werden Bagels meist mit "Lox and shmear", also **Räucherlachs** und **Frischkäse** genossen. Auch diese Kombination des Belags ist dem Judentum zuzuschreiben. Nach dem jüdischen Speisegesetz müssen Milch- und Fleischprodukte getrennt voneinander verzehrt werden. Damit der Bagel „koscher“ ist, wird er also mit Fisch statt Fleisch belegt. Zum Glück, denn salziger Räucherlachs macht sich einfach wunderbar auf cremigem Frischkäse!

Natürlich gibt es noch unzählige weitere Variationen einen Bagel zu belegen. Schlussendlich bildet der

Der köstliche Kreis des Lebens – Bagels selber machen

Teigkringel nur die Grundlage für alles, was dein Herz begehrt. Hier ein wenig Inspiration:

- **Bagel Italian-Style:** Knackiger Rucola, gehobelter Parmesan und aromatisch sonnengetrocknete Tomaten – *delizioso!*
- **Schinken-Käse-Bagel:** 1 Scheibe mittelalter Gouda, 2 Scheiben Kochschinken, etwas fein geschnittene Tomate, ein wenig Remoulade – klassisch und gut.
- **Mexiko-Bagel:** Gebratene Hähnchenbrust, Jalapenos, Salat und frische Guacamole – wie der Dip so richtig lecker wird, erfährst du hier.
- **Avocado-Frischkäse-Bagel:** Cremiger Kräuterfrischkäse, fruchtige Tomaten, buttrige Avocado und zarter Babyspinat – ist nicht nur gesund, sondern macht dich auch ordentlich satt. Zum Rezept
- **Süßer Bagel:** Quark mit etwas Ahornsirup einem Klecks Blaubeermarmelade verfeinern – fertig ist dein süßer Frühstücksbagel.