



blumüse

blumüse.de wünscht viel Spaß beim Backen

{ Sauerteigbagels }

Vorteig:	12-16h bei 20°C
Teig:	3min mischen / 7-8min kneten
Stockgare:	1h bei 20°C
Stückgare:	1h bei 20°C
Kochzeit:	25s in siedendem Wasser
Backzeit:	ca. 15min bei 220°C Ober-/Unterhitze, anschließend 1-2min bei Umluft



Vorteig:

100g	Wasser (20°C)
100g	Weizenmehl 550
6g	Anstellgut (Weizen oder Roggen)

Die Vorteigzutaten gut miteinander mischen und 12-16h bei 20°C luftdicht abgedeckt reifen lassen.

Hauptteig:

Vorteig

325g	Weizenmehl 550
85g	Wasser (20°C)
1	Eiweiß (Größe L)
8g	Frischhefe
15g	Olivöl
15g	Salz
15g	(brauner) Zucker



- reifer Vorteig -

- Alle Zutaten im Knetter 3min auf niedrigster Stufe vermischen.
- 7-8min auf zweitniedrigster Stufe kneten, es entsteht ein fester Teig, welcher sich fast vollständig von der Schüssel löst.
- Den Teig aus der Schüssel nehmen, rundschleifen, auf das Bäckerleinen legen und 60min zugedeckt ruhen lassen (Stockgare).
- Anschließend den Teig zu einer Rolle formen und in 7 Teile portionieren. Jede Portion länglich auf eine Länge von 30cm ausrollen, zu einem Kreis legen und die Enden miteinander verrollen. Sollte der Teig nicht klebrig genug sein, so helfen 1-2 Tropfen Wasser an den Händen um die Enden ordentlich miteinander zu verbinden.
- Die Bagels wieder auf das Bäckerleinen legen, zudecken und 60min ruhen lassen (Stückgare).
- 20min vor Ende der Stückgare einen großen Kochtopf mit Wasser (6-8cm Füllhöhe genügt) aufstellen, ½ Esslöffel Salz sowie ½ Esslöffel Zucker ins Wasser geben und zum Kochen bringen.
- Den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier bereitstellen.
- Die Bagels nacheinander für ungefähr 25s ins kochende Wasser geben, anschließend mittels Schaumkelle aus dem Topf nehmen und auf das vorbereitete Backblech legen. Sofern gewünscht nun direkt mit Sesam oder einem anderen Topping nach Wahl bestreuen.
- Die Bagels auf mittlerer Ebene für ca. 15min bei 220°C Ober-/Unterhitze und anschließend noch 1-2min bei Umluft backen.
- Die Bagels aus dem Ofen nehmen und zum Abkühlen auf ein Kuchengitter setzen.

