

# Bagels mit Sauerteigpulver mit Hefe

8 Stücke



gelingt leicht

bis zu 30 Min.

**Zutaten:****Teig:**

300 g Ruchmehl  
100 g Mehl  
4 g Salz  
etwa 2.8 dl Wasser, warm (280 ml)  
1 Beutel Dr. Oetker Sauerteigpulver mit Hefe  
35 g Ahornsirup  
10 g Olivenöl

**Pochieren:**

2 l Wasser  
1 TL Salz  
1 TL Dr. Oetker Natron

**Topping:**

Milch zum Bestreichen  
Sesamsamen oder Mohn, Fleur de Sel, etc.

**1** **Teig:**

Mehle und Salz mischen. In einer Schüssel 1.9 dl (190 ml) warmes Wasser, Sauerteigpulver und Ahornsirup mischen und zum Mehl geben. Öl hinzufügen und bei langsamer Geschwindigkeit für 1 Minute kneten, bis alle Zutaten sich vermengen. Den Rest des Wassers nur bei Bedarf dazugießen (je nach Art des Mehls benötigst du etwas mehr oder etwas weniger Wasser). Bei mittlerer Geschwindigkeit für ca. 10-12 Minuten kneten, bis der Teig glatt ist. Der Teig wird fest und leicht klebrig sein.

Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsplatte geben und 1-2 Minuten von Hand kneten. Zu einer Kugel formen und in ein leicht geöltes Behälter (z.B. Schüssel) geben. Mit einem feuchten Küchentuch abdecken und auf das Doppelte aufgehen lassen (1 1/2 - 2 Std.).

Den Teig mit der Faust einschlagen, sodass die angesammelten Gase entweichen können. Den Teig falten und in 8 gleichgrosse Stücke teilen.

Zu 8 Kugeln von ca. 85 g formen. Eine Kugel nehmen und die Hand in Form eines C halten. Bewege die Hand mit dem Teig in langsamen, kreisförmigen Bewegungen, dabei den Druck auf die Oberseite des Teigs etwas verringern, bis eine runde Kugel entsteht. Diesen Vorgang mit den restlichen Kugeln wiederholen.

Mit dem Stiel eines Holzlöffels ein Loch in die Mitte jedes Bagels drücken und das Loch durch Ziehen mit kreisenden Bewegungen vorsichtig vergrössern, sodass jeder Bagel einen Ring mit einem Durchmesser von etwa 2 cm hat.

Backblech mit Backpapier belegen. Backofen vorheizen.

**Ober-/Unterhitze 220 °C**  
**Heißluft 200 °C**

## ② Pochieren:

In einem grossen Topf das Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren, das Natron hinzufügen und die Bagels (4 auf einmal) etwa 50 Sekunden lang auf jeder Seite pochieren (sie werden schwimmen). Dann auf das vorbereitete Backblech legen.

## ③ Topping:

Die Bagels mit etwas Milch bestreichen und mit den Samen deiner Wahl bestreuen.

In der Mitte des vorgeheizten Backofens für ca. 20-25 Min. backen.

**Rille: in der Mitte des Backofens**  
**Backzeit: etwa 20 - 25 Minuten**

Auf ein Gitter legen bis sie vollständig abgekühlt sind.

### Tipps von Dr. Oetker Konditormeister

- Bei der Zubereitung des Teiges ist es wichtig, nicht die gesamte Flüssigkeit auf einmal dazugeben. Je nach Art des verwendeten Mehls benötigt der Teig mehr oder weniger Wasser. Wenn der Teig zu trocken ist, gib etwas mehr Wasser hinzu.
- Das Pochieren von Bagels ist wichtig, so bleiben sie innen schön weich und werden aussen knusprig.
- Die vollständig ausgekühlten Bagels können eingefroren werden. Sie sind so bis zu zwei Monate haltbar. Bei Raumtemperatur auftauen und dann auf Wunsch im Ofen wieder aufwärmen.