

VOLLKORN-BAGELS MIT HAFERFLOCKEN

Vollkorn-Bagels mit Haferflocken

Mein erstes Bagel-Experiment! Nach langem hin und her habe ich es das erste Mal gewagt. Die Rezeptidee habe ich im neuen Kochbuch Rock the kitchen! gefunden. Das Buch zum Blog von Sylvia ist wirklich toll, es geht vom Frühstück zum Lunch, über die Teatime zum Dinner und schließt mit Everytimern ab. Überall finden sich kreative, bunte Rezepte und tolle Fotos die zum Nachkochen einladen. Herzhafte Waffeln und herzhafte Muffins gesellen sich zu herzhaften Tartes – genau mein Ding. Die Pasta wird genau so hausgemacht wie das Brot – da kann wirklich nichts schief gehen. Mir gefällt auch das Register am Ende sehr gut – hier wird nach den Hauptzutaten gegliedert, aber auch nach Produktgruppen. Auf jeden Fall ein weiteres Bloggerkochbuch, dass in keiner Sammlung fehlen sollte!

Die Vollkorn-Varinate der Bagels ist allerdings etwas sättigender als man das von helleren Bagels kennt, ich denke beim nächsten Mal würde ich den Teig etwas heller machen. Zumindest war es ganz einfach und ich habe mich endlich mal an das Thema Bagels gewagt.



Zutaten für 8 Bagles:

500g Dinkel-Vollkornmehl

7g Trockenhefe

20g brauner Zucker + 20g für das Kochwasser

1 EL Haferflocken (im Original Weizenkeime) + 2 EL zum Bestreuen

10g Salz

200ml Wasser

40ml Rapsöl

1 Ei

Zubereitung:

Das ganze geht ganz einfach, alle Zutaten zusammen geben, 4min von der Kitchen Aid kneten lassen. Dann darf der Teig 1 Stunde abgedeckt gehen.

In 8 Teile schneiden und jedes zu einer Kugel formen, nochmals 30min gehen lassen.



Mit dem Stiel von einem Kochlöffel in jede Kugel ein Loch stechen und dieses dann vorsichtig größer ziehen, nochmal ruhen lassen - bei mir 30 statt 15 Minuten.



Den Ofen auf 210°C vorheizen. In einem großen Topf Wasser mit Zucker aufkochen, die Bagels hinein legen und 2 Minuten köcheln lassen. Achtung, die Bagels gehen stark auf und verlieren ihre runde Form wenn sie zu dicht gedrängt schwimmen.



Die gekochten Bagels auf ein Backblech setzen und mit Haferflocken bestreuen. 15 Minuten backen, dann sind sie auch schon fertig.



Ein paar Ideen wie man die Kringel lecker belegen kann folgen in den nächsten Tagen.

Perfekt zum Frühstück!