



Vollkorn Bagel

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/vollkorn-bagel.jsp>



Kernig und würzig nussig sind diese Bagels im Geschmack.

Zutaten

Zutaten für: 8 Stück

Für den Teig:

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
200 g	Weizenmehl	EDEKA Bio Weizenmehl
75 g	Vollkorn-Weizenmehl	EDEKA Bio Weizenvollkornmehl
50 g	Dinkelmehl	EDEKA Bio Dinkelmehl
50 g	Haferflocken	
50 g	Sojaflocken	
1,5 TL	Trockenhefe	
1 EL	Rohrohrzucker	
1,5 TL	Salz	GUT&GÜNSTIG Jodsalz

Zum Bestreuen:

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
1 TL	Sonnenblumenkerne	
1 TL	Kürbiskerne	
1 TL	Sesam	
1 TL	Blaumohn	EDEKA Blaumohn
1 TL	Leinsamen	

Rezept: Ernährungsservice
Foto: EDEKA Zentrale AG & Co. KG

Rezeptinformation

Zutaten für: **8 Stück**

Zubereitungszeit: **40 Min.**

Fertig in: **2 Std. 20 Min.**

Je Stück : **862 kJ, 206 kcal , 36 g Kohlenhydrate , 9 g Eiweiß , 3 g Fett , 0 mg Cholesterin , 3 g Ballaststoffe**

Schwierigkeitsgrad: **einfach**

Zubereitung

- 1.) Die Mehlsorten, Flocken und die Trockenhefe in einer Rührschüssel mischen. Rohrohrzucker, Salz und 350 ml Wasser hinzufügen und mit den Knethaken des Handrührgeräts in 10 Minuten miteinander zu einem elastischen Teig verarbeiten. Evtl. noch etwas Wasser hinzufügen (nur esslöffelweise, und zwischendurch den Teig erneut kneten), bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Etwas Mehl über den Teig stauben, abdecken und 40 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
- 2.) Den Teig in 8 Portionen teilen und zu Kugeln formen, 5 Minuten ruhen lassen.
- 3.) Die Arbeitsfläche dünn mit Mehl bestauben. Ein Backblech mit Dauerbackfolie belegen.
- 4.) Mit einem bemehlten Finger durch die Mitte der Teigkugeln bohren und das Loch durch kreisende Bewegungen erweitern. Es soll etwa 4 cm groß sein. Zugedeckt nochmals 30 Minuten gehen lassen.
- 5.) Einen breiten Topf zu Dreiviertel mit Wasser füllen und dieses zum Kochen bringen. Jeweils 2-3 Teiglinge zuerst mit der Oberseite nach unten in das kochende Wasser legen und etwa 30 Sekunden garziehen lassen. Umdrehen und nochmals 30 Sekunden ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben und kurz auf einem bereit gelegten Küchentuch abtropfen lassen.
- 6.) Die Bagels nebeneinander auf das Backblech legen. Mit Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen, Sesam, Mohn und Leinsamen bestreuen und leicht andrücken.
- 7.) In den auf 220 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 200 Grad) vorgeheizten Backofen schieben und 20-25 Minuten hellbraun backen.

Tipp: Entdecken Sie unsere !

Genießertipp:

Lauwarm mit frischer Butter (z.B. EDEKA Bio Sauerrahmbutter) genießen.

Kochschule

Brotteig kneten: Legen Sie den Teig auf die Arbeitsfläche und streuen Sie mit der Hand etwas Mehl über den Teig. Kneten Sie ihn jetzt so lange, bis er sich locker und elastisch anfühlt.

Küchenutensilien



Vollkorn Bagel

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/vollkorn-bagel.jsp>



EDEKA zuhause Schaumlöffel: Besonders schwere, stabile Qualität aus extra dickem, rostfreiem Edelstahl 18/10. Formschönes Design: Funktionsteile hochglanzpoliert, Griffe matt poliert. Praktische Aufhängeöse. Spülmaschinengeeignet: leicht zu reinigen, hygienisch.

Küchenutensilien



EDEKA zuhause Backblech ausziehbar: Individuelle Größeneinstellung von 37 bis 52 cm Breite, Höhe 3 cm. Passend für alle gängigen Herdbreiten. Für große und kleine Mengen Blechkuchen oder Pizza.
