

Vollkorn Bagels

mit Linsen Hummus und Feta



Zutaten für 12 Bagels:
 1 Würfel Hefe
 2 EL Zucker
 400 ml warmes Wasser
 400 g Dinkelvollkornmehl
 400 g Dinkelweißmehl (oder Weizenmehl)
 2 TL Salz

 3 Liter Wasser
 1 EL Honig
 1 TL Salz

 1 Ei

 50 g Sesam
 50 g Leinsamen, geschrotet
 50 g Haferflocken, zart
 1 TL grobes Meersalz

Hefe, Zucker und Wasser in eine Rührschüssel füllen und miteinander verrühren. Beide Mehlsorten und das Salz in einer kleineren Schüssel mischen und zu den feuchten Zutaten geben. Alles für ca. 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig kurz auf der Arbeitsfläche mit den Händen durchkneten, zu einer Kugel formen und in der Schüssel mit Frischhaltefolie abgedeckt für 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

Den Teig aus der Schüssel nehmen und zu einer langen Rolle formen. Diese in 12 gleichgroße Stücke teilen. Die Teigstücke zu kleinen Kugeln rollen, mit Folie abdecken und nochmals für 30 Minuten gehen lassen. Zum Formen der Bagels jeweils in die Mitte der Teigkugel mit dem Ende eines Kochlöffels ein Loch stechen und unter drehenden Bewegungen das Loch ausweiten. Ihr könnt danach auch mit den Fingern das Loch vorsichtig noch etwas ausweiten.

In einem großen Topf ca. 3 Liter Wasser mit Honig und Salz zum kochen bringen. In das siedende Wasser jeweils 2 Bagels hineinlegen und für 30 Sekunden pro Seite ziehen lassen.

Die Bagels kurz auf einem Geschirrtuch abtropfen lassen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Alle Samen und das Salz in einer Schüssel oder auf einem Teller mischen. Das Ei verquirlen und die Bagels damit bestreichen. Nun die Bagels in den Samen wälzen und wieder auf das Backblech legen.

Die Bagels bei 200 Grad Heißluft für 18 - 20 Minuten backen, bis die Unterseite goldbraun ist.

Die Bagels lassen sich wunderbar einfrieren und entweder im Backofen oder im Toaster (dazu vor dem Einfrieren aufschneiden) auftauen.