

# Mohnbagel

Rezept ergibt 8 Stück



**Knetzeit:** 3 Minuten langsam, 7 Minuten intensiver, Gesamt 10 Minuten

**Teigruhe nach dem Kneten:** 20 Minuten + 15 Minuten Zwischengare

**Gehzeit vor dem Backen:** ca. 30 Minuten

**Kochen vor dem Backen:** 30 Sekunden / Seite


**Backzeit:** ca. 20 Minuten bei 210°C Heißluft oder 230°C Ober- Unterhitze



## ZUTATEN

- 375g Bio Weizenmehl Type 700
- 8g Salz
- 8g Bio Gerstenmalzmehl
- 4g Zucker
- 30g Mohn
- 12g Frische Hefe
- 215g Wasser 20°C

3L Wasser und 20g Salz zum Kochen  
Mohn zum Bestreuen

 Bio Backzutaten und Zubehör finden Sie auf [www.derbackprofi-shop.at](http://www.derbackprofi-shop.at)

## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten genau einwiegen und den Teig wie in der Anleitung beschrieben kneten.
2. Anschließend den eher festen Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und zugedeckt 20 Minuten rasten lassen.
3. Mit Hilfe einer Teigkarte 8 Teigstücke zu je ca. 80g auswiegen und diese rund schleifen.
4. Die Teiglinge mit dem Schluss nach unten auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche liegen lassen, mit einem Geschirrtuch abdecken und weitere 15 Minuten bei Raumtemperatur rasten lassen.
5. Mit dem Zeigefinger ein Loch in der Mitte des Bagels machen und kreisförmige Bewegungen machen, dass der Bagel einen Durchmesser von etwa 8-10 Zentimeter hat.
6. Die Bagels mit einem Geschirrtuch abdecken und bei Raumtemperatur ca. 30 Minuten gehen lassen.
7. Den Backofen in der Zwischenzeit auf 210°C Heißluft vorheizen.
8. Einen großen Kochtopf mit ca. 3 Liter Wasser und 20g Salz leicht zum Kochen bringen.
9. Die Bagels vor dem Backen in das kochende Wasser geben, nach 30 Sekunden wenden und weitere 30 Sekunden kochen lassen.
10. Mit Hilfe von einem Sieb die gekochten Bagels auf ein Backblech legen und auf die Oberseite Mohn darüber streuen.
11. Ohne Dampf backen und anschließend in die mittlere Schiene des Backofens geben.
12. Bagel kräftig backen, ggf. nach 2/3 der Backzeit das Backblech einmal wenden.
13. Nach dem Backen auf einem Küchenrost auskühlen lassen.

Zum online Rezept:

