

beleaf Randen Bagels



Rezept für je 10 Bagels

Gesamtzeit: 2h 30 Min. | Aktive Zeit: 45-55 Min.

Teig (Randen Bagels)

700 g	Weizenmehl
14 g	Salz
7 g	Trockenhefe
15 g	Zucker
220 g	beleaf Haferdrink
200 g	Randensaft

Teig (Nature Bagels)

700 g	Weizenmehl
14 g	Salz
7g	Trockenhefe
15 g	Zucker
300 g	beleaf Haferdrink
120 g	lauwarmes Wasser

Wasserbad

2 L	kochendes Wasser
4 EL	beleaf Haferdrink Nature
50 g	gemischte Kerne/Samen

Füllung

400 g	beleaf Spread
300 g	Karottenlachs
300 g	Saisonales Gemüse
50 g	Micro Greens (Sprossen oder Kresse)

Zubereitung:

1. Mehl, Salz, Trockenhefe und Zucker in einer Rührschüssel mischen.
2. Flüssigkeit dazugiessen.
3. Von Hand oder mit der Knetmaschine (Knethaken) für 13-15 Minuten zu einem elastischen, glatten Teig kneten.
4. Teig zugedeckt für ca. 60 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen, bis das Volumen sich verdoppelt.
5. Teig in 10 Stücke teilen, zu Kugeln formen.
6. Mit einem bemehlten Stiel mittig ein Loch bohren und auf 6-8 cm Durchmesser weiten. Auf eine leicht bemehlte Oberfläche setzen. Zudecken und 30 Minuten gehen lassen.

Wasserbad / Backen

7. Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
8. Wasser in einem grossen Topf zum Sieden bringen.

9. Bagels 30 Sekunden pro Seite im Wasser ziehen lassen, dann Abtropfen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.
10. Mit Haferdrink bestreichen und mit Saaten bestreuen.
11. Für 20-22 Minuten backen. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen lassen.

Anrichten / Servieren

12. Bagels aufschneiden. Schnittfläche optional leicht rösten.
13. Auf beide Hälften beleaf Spread auftragen.
14. Rüeblilachs, saisonales Gemüse und Sprossen auf der unteren Hälfte locker verteilen.