

LEVEL: KOMPLEX

ERGIBT 8 BAGELS

BAGELS AUS SAUERTEIG

Jüdische Einwanderer aus Osteuropa haben den Bagel in die Neue Welt eingeführt. Dort wurde er schnell zu einem Grundnahrungsmittel der jüdischen Gemeinde und später ein unverzichtbarer Teil der US-amerikanischen und New Yorker Küche. In Israel haben sich die Dinge anders entwickelt – der Bagel hat dort nie wirklich eine ähnlich große Bedeutung erlangt, doch einige Bäckereien in Jerusalem stellen immer noch Bagels nach der aschkenasischen Tradition her.

ZUTATEN

- 100g Sauerteigstarter
(Seite 294)
 - 350ml kaltes Wasser
 - 1 Esslöffel Zucker
 - 500g weißes Mehl
 - 1 gehäufte Teelöffel
feinkörniges Salz
 - 1 Teelöffel natives Olivenöl extra
- Glasur**
- 80g Backnatron
 - 120ml Wasser,
Zimmertemperatur
 - 1 Prise grobkörniges Meersalz

ZUBEREITUNG

Die Starterkultur, 250ml kaltes Wasser, Zucker, Mehl und Salz in die Schüssel eines Standrührgerätes geben. Auf niedriger Stufe mit dem Knethaken 3 Minuten kneten. Die Geschwindigkeit für weitere 6 Minuten auf die mittlere Stufe erhöhen. Währenddessen nach und nach das restliche Wasser hinzugeben unditerrühren, bis der Teig das Wasser aufgenommen hat. Es sollte ein geschmeidiger und glatter Teig entstehen. Falls kein Standrührgerät vorhanden ist, den Teig von Hand einige Minuten kneten, dann das restliche Wasser hinzufügen und weiterkneten, bis er sich zu einer glatten und geschmeidigen Teigkugel formt. Den Teig mit einem Teelöffel Olivenöl bestreichen und in eine große Schüssel legen. Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und 60 bis 90 Minuten an einen warmen Ort stellen, bis der Teig seine Größe verdoppelt hat. (Er kann auch über Nacht in den Kühlschrank gelegt werden.) Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in 8 gleich große Portionen aufteilen, jede Portion zu einer Teigkugel formen und 10 Minuten ruhen lassen. Aus jeder der Teigkugeln einen (30 cm langen) Zylinder formen und die Enden zusammenführen und zusammendrücken, sodass ein Ring entsteht. Die Bagels auf dem vorbereiteten Backblech verteilen. Für die Glasur das Backnatron mit dem zimmerwarmen Wasser vermischen, über die Bagels streichen und mit Salz bestreuen. Die Bagels für eine Stunde an einen warmen Ort stellen, bzw. so lange, bis sich ihre Größe verdoppelt hat. Ofen auf 220°C vorheizen. 20 bis 25 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Vor dem Servieren abkühlen lassen.

