Genießen

Stefanie Biedermann **Donnerstag, 09.10.2025**

Laugenbagels **Für 8 Stück**

Zutaten:
Für den Hefeteig:
270 g Wasser
15 g flüssiger Honig
250 g Weizenmehl (Type 550)
200 g doppelt gemahlener Hartweizengrieß
1 Pck. Trockenhefe (7 g)
12 g Salz
etwas grobes Salz zum Bestreuen

Für das Laugenbad:
1 l Wasser
50 g Natron

Für das Wasserbad:
1,5 l Wasser
30 g Zuckerrübensirup

Außerdem:
Kunststoffdose (ca. 24x17x11 cm)
Öl für die Dose
Teigkarte
Mehl zum Arbeiten
(Holz-)Rührlöffel
Backblech
Backpapier für das Blech
Schaumlöffel

Zubereitung:
1. **Für den Hefeteig** das Wasser und den Honig in eine Schüssel geben. Das Mehl, Hartweizengrieß, Trockenhefe und Salz in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen sorgfältig mischen.
2. Die Mehlmischung zu der Wassermischung geben und mit den Knethaken des Handrührers oder in der Küchenmaschine auf niedrigster Stufe erst 5 Minuten mischen, dann auf zweiter Stufe weitere 5 Minuten zu einem glatten Teig kneten, der sich vom Schüsselrand löst.
3. Den Teig in eine leicht geölte Kunststoffdose (etwa 24x17x11cm) geben und zunächst etwa 30 Minuten gehen lassen.
4. Dann den Teig mit Hilfe einer Teigkarte an den Dosenseiten lockern und aus der Dose nehmen. Auf die Arbeitsplatte geben und den Teig dehnen und falten. Hierfür den Teig von einer kurzen Seite zur anderen in die Länge ziehen, dann von dieser kurzen Seite den Vorgang wiederholen. Teig von einer Längsseite zur anderen in die Länge ziehen, dann von dieser langen Seite den Vorgang wiederholen.
5. Den Teig wieder in die Dose geben, weitere 30 Minuten gehen lassen. Dann erneut wie oben beschrieben herausnehmen, das Dehnen und Falten wiederholen. Den Teig nochmals in die Dose geben und wieder 30 Minuten gehen lassen. So dass er insgesamt 3 x 30 Minuten gehen konnte.
6. Anschließend den Teig an den Kanten der Dose mithilfe der Teigkarte lockern. Dose vorsichtig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche stürzen, sodass der Teig langsam herausrutschen kann. Teig fein mit Mehl bestäuben und mit bemehlten Händen leicht zu einem Rechteck (etwa 28x18 cm) drücken.
7. Mit der Teigkarte 8 Teiglinge (etwa 7x9cm) abstechen und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rund formen, hierfür die Teigränder abschnittsweise zur Mitte klappen und andrücken. Teiglinge umdrehen, eine Hand über den Teigling legen und mit kreisenden Bewegungen rund schleifen.
8. In jeden Teigling mit einem Rührlöffelstiel mittig ein Loch in den Teigling stechen und durch kreisende Bewegungen mit dem Löffelstiel weiten. Teiglinge mit einem trockenen Geschirrtuch abdecken und 30 Minuten gehen lassen.
9. Inzwischen den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

10. **Für das Laugenbad** das Wasser in einem großen Topf aufkochen, die Hitze reduzieren und das Natron einrieseln lassen (Vorsicht: Es sprudelt stark!). Das Laugenbad bei milder Hitze warmhalten.
11. **Für das Wasserbad** Wasser und Zuckerrübensirup aufkochen und sieden (nicht kochen) lassen. Die Teiglinge jeweils 50-60 Sekunden darin baden, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden.
12. Teiglinge sofort mit einem Schaumlöffel ins Laugenbad geben und 4-5 Sekunden darin baden, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden.
13. Teiglinge mit dem „Schluss“ nach unten auf das vorbereitete Backblech legen und mit wenig grobem Salz bestreuen.
Stefanies Tipp: Der sogenannte Schluss ist die Teignahtstelle, die durch das Formen des Teiglings entsteht.
Stefanies Tipp: Zum Bestreuen können sie auch Sesamsaat, Mohnsaat oder Sonnenblumenkerne verwenden.
14. Bagel im heißen Ofen auf dem Blech in der Ofenmitte 15 Minuten backen und auf einem Gitter auskühlen lassen.
Serviervorschlag: Schmeckt besonders gut mit Butter und belegt mit frischem Gemüse.