

Tipps  
& Hinweise  
siehe  
Rückseite

# HERBSTLICHER KÜRBIS-BAGEL

mit BÖCKER Reinzucht-Sauerteig

## Für den Teig:

- 100 g BÖCKER Reinzucht-Sauerteig
- 400 g Hokkaidokürbis
- 500 g Weizenmehl (Type 550 oder 405)
- 50 g Margarine oder Butter
- 1 Ei (L)
- 3 TL Zucker
- ca. 1 TL Salz
- 20 g Frischhefe oder
- ½ Pck. Trockenhefe

50 ml lauwarmes Wasser (30 - 35 °C)

Teigtemperatur: 26 – 28 °C  
Ruhezeit: 25 Min.  
Reifezeit: ca. 1 Std.

## Für das Topping:

- 1 Hand voll Sonnenblumenkerne
- 1 Hand voll Leinsamen
- 1 Hand voll Kürbiskerne



einfach



Gesamtzeit: ca. 1,5 – 2 Std.

+

Backzeit: ca. 25 Min.

## ZUBEREITUNG

- Den Kürbis waschen, halbieren und entkernen. Die benötigte Menge in kleine Würfel schneiden und im Backofen bei 180°C (Ober-/Unterhitze) backen oder in der Mikrowelle auf höchster Stufe "kochen", bis sie weich sind. Danach abkühlen lassen.
- ¾ der Kürbismenge pürieren. Pürierten und gewürfelten Kürbis in eine Schüssel geben.
- BÖCKER Reinzucht-Sauerteig zerbröseln und mit den übrigen Zutaten sowie dem Kürbis mit den Knethaken der Küchenmaschine in der Schüssel zu einem glatten Teig verarbeiten (ca. 1 Minute langsam, 4 Minuten schnell), bis er sich vom Schüsselboden löst (bei Bedarf noch etwas Mehl hinzufügen). Teig abgedeckt 20 Minuten bei Raumtemperatur (ca. 20 °C) ruhen lassen.
- Nach der Ruhezeit den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Strang/ Zylinder formen und in 9 gleichgroße Teigstücke schneiden. Teigstücke zu Kugeln formen und weitere ca. 5 Minuten bei Raumtemperatur (ca. 20 °C) ruhen lassen.
- Danach mit dem Daumen ein Loch in die Mitte der Teiglinge drücken und dieses mit bemehlten Fingern vorsichtig zu einer typischen Bagelform auseinanderziehen.
- Teiglinge mit etwas Abstand zueinander (3x3) auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und abgedeckt ca. 1 Stunde bei Raumtemperatur (ca. 20 °C) reifen lassen.
- In der Zwischenzeit den Backofen auf 210 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und eine leere, hitzebeständige Schale auf den Backofenboden stellen.
- Des Weiteren einen mittelgroßen Topf mit ca. 3 Liter Salzwasser erhitzen - es darf nicht kochen. Nach der Reifezeit die Bagels vorsichtig in das heiße Salzwasser legen, jede Seite für ca. 10 bis 20 Sekunden.
- Danach die Bagels vorsichtig mit einem Sieb heraushehlen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech und etwas Abstand zueinander legen und mit Saaten/ Körner bestreuen.
- Das Backblech mit den Bagels auf die mittlere Schiene des Backofens schieben. Die leere Schale mit ca.150 ml Wasser füllen und die Bagels bei 210 °C (Ober-/ Unterhitze) 25 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Wir wünschen Ihnen guten Appetit!

# TIPPS & HINWEISE

für herzhafte Rezepte

- **BÖCKER Reinzucht-Sauerteig ist einfach und schnell in der Verwendung und vor allem gelingsicher!**  
Einzigartig ist, dass das Starterprodukt entweder DIREKT in den Brotteig gegeben oder zum Ansetzen des eigenen Sauerteigs verwendet werden kann. Für leckeres Brot von bester Qualität, denn unser Produkt enthält die richtige Menge der notwendigen Milchsäurebakterien. Der BÖCKER Reinzucht-Sauerteig kann auf einfache und zuverlässige Weise bei vielen Backwaren die Backhefe ersetzen, denn der Sauerteig sorgt für ausreichend Lockerung im Brotteig. Backen Sie dafür nach unseren speziellen BACKEN OHNE HEFE – Rezepten.
- **Besonderheiten bei der Verwendung von Roggenmehl**  
Roggenbrote erreichen im Vergleich zu Weizenbrot ein kleineres Volumen und eine feinere Porung. Sie haben keine Kleberstruktur wie Weizenteige, sind nicht so elastisch und gehen daher nicht so stark auf. Roggen nimmt Flüssigkeit sehr schnell auf und ist in der Verarbeitung eher klebrig. Für Mischbrote mit Roggen gilt: je höher der Roggenanteil, desto kürzer die Knetzeit.
- **Backen mit Saaten und Körnern**  
Wenn den Backrezepten Körner und Saaten zugefügt werden, Flüssigkeitsmenge erhöhen. Die Saaten und Körner können für mehr Geschmack, vor der Zugabe in den Teig, geröstet werden.
- **Formen des Teiglings – Lang- oder Rundwirken**  
Das Wirken ist bei fast allen Broten eine wichtige Grundlage und der erste Schritt, dem Teig seine Form zu geben. Dafür den Teig mit dem Handballen mehrfach von außen nach innen eingeschlagen, bis eine Kugel mit straffer Oberfläche entsteht. Auf der anderen Seite entsteht eine Faltkante, der sogenannte Teigschluss. Dieser ist beim Backen in der Regel unten.
- **Einschneiden des Teiglings**  
Zum Einschneiden ein scharfes Messer verwenden und schnell durch den Teig ziehen, damit dieser nicht so stark am Messer klebt.
- **Knusprige Kruste**  
Ideal ist ein Backofen mit Dampffunktion. Möchte man den Dampf selbst erzeugen, eine hitzebeständige Schale auf dem Boden des Backofens mit vorheizen. Wenn der Teigling in den Ofen gegeben wird, etwas Wasser in die Schale geben. Nach ca. 10 Min. Backofentür öffnen, damit der Dampf entweicht, Temperatur reduzieren. Beim Backen im Gusseisentopf, diesen im Backofen mit geschlossenem Deckel vorheizen. Teigling vorsichtig in den Topf stürzen, etwa 2/3 mit geschlossenem Topf backen und das letzte Drittel ohne Deckel, mit reduzierter Temperatur zu Ende backen.
- **Prüfen, ob das Brot fertig ist**  
Als Test, ob das Brot fertig ist, einfach mit dem Fingerknöchel auf den Brotboden klopfen. Wenn es hohl klingt, ist das Brot fertig. Aber bitte Vorsicht: Verbrennungsgefahr.