



www.nom-nom.ch



BAGELS MIT WASABI GURKEN FRISCHKÄSE UND WACHTEL SPIEGELEIERN

Ergibt ca. 8-10 mittelgrosse Bagel

Für den Bagel-Teig

500 g Mehl
1 TL Salz
2 EL brauner Zucker
1 Tütchen Trockenhefe
320 ml lauwarmes Wasser
2 EL Sonnenblumenöl

2 EL Honig
1 Ei verquirlt zum Bestreichen
schwarzer Sesam zum Bestreuen

Für den Gurken-Wasabi-Frischkäse

80 g Gurke
175 g Philadelphia
1 TL Wasabi-Paste
Saft einer halben Zitrone
Salz
Pfeffer

Für den Belag

Wachtel-Spiegelei
Rauchlachs
Gurke
Kresse

1. Das Mehl mit dem Salz und Zucker in eine Schüssel geben. In einem separaten Gefäss die Trockenhefe im lauwarmen Wasser verrühren, bis sie sich vollständig aufgelöst hat, dann mit dem Öl zum Mehl geben.
2. Den Teig von Hand oder mit einem elektrischen Rührgerät etwa 10 Minuten zu einem elastischen Teig kneten. Den Teig mit etwas Mehl bestreuen und die Schüssel mit einem befeuchteten Tuch abdecken. Bei Zimmertemperatur ca. 1 Stunde um das Doppelte aufgehen lassen.
3. Die Arbeitsfläche gründlich mit Mehl bestreuen und ein Backblech mit Backpapier belegen.
4. Den Teig in 8-10 gleichmässige Stücke teilen und diese zu Kugeln formen. Mit Hilfe eines Kochlöffels in der Mitte ein Loch bohren und dieses vorsichtig mit den Händen grösser ziehen auf etwa 3-4 cm Durchmesser. Die Bagels mit ausreichend Abstand auf das Blech legen und erneut für ca. eine halbe Stunde gehen lassen.
5. Den Backofen auf 200° C vorheizen und in einem grossen, breiten Topf Wasser zum Kochen bringen. Den Honig zum Wasser geben und auflösen lassen.
6. Die „rohen“ Bagels mit einer Schöpfkelle sehr vorsichtig in das leicht kochende Wasser geben, ohne dass sie ihre Form verlieren. Etwa 30 Sekunden ziehen lassen, dann drehen und nochmals ziehen lassen. Aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und auf das mit Backpapier belegte Blech geben.
7. Mit dem verquirlten Ei bestreichen und mit dem schwarzen Sesam bestreuen. Im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten goldbraun backen.

Weiter geht es auf der nächsten Seite.



8. Unterdessen kann der Gurken-Wasabi-Frischkäse zubereitet werden. Dazu die Gurke schälen und mit dem Stabmixer pürieren. Philadelphia, Wasabi und Zitronensaft dazugeben, kurz weitermixen, bis alles gut vermengt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

9. Die fertig gebackenen Bagels etwas auskühlen lassen. Sie schmecken am besten frisch aus dem Ofen, sind aber in einem Brotsack etwa 2 Tage haltbar. Zum Servieren die Brotkringel in der Mitte aufschneiden und mit dem Frischkäse bestreichen. Die Wachteleier 2-3 Minuten einseitig in Butter anbraten und zusammen mit Lachs, Gurke sowie Kresse auf den Bagels servieren.