



COOKING PASSION SINCE 1877

BAGELS



8 bagels

INGREDIENSER

DEIGEN

1 1/2 ss brunt rørsukker
2 ts tørrgjær
500 g hvitt mel
2 ts salt

VANN

2 liter vann
1 ss honning
Salt

TOPPING

1 egg
Frø (f.eks. sesamfrø, linfrø, valmuefrø, gresskarkjerner, solsikkefrø)
Grovt salt

TILBEREDNING

Rør sammen tørrgjær og sukker i 100 ml vann og la stå i 5 minutter. Bland mel og salt i en bolle. Lag et hull i midten av deigen og hell i gjærblandingen. Tilsett ytterligere 200 ml vann. Kna i minst 10 minutter til deigen er glatt og elastisk.

Plasser deigen i ovnen og la den heve ved hjelp av ovnens hevingmodus til volumet er doblet. Kna deigen igjen og la den så heve i ytterligere 10 minutter i hevingmodus.

Del opp deigen i 8 like store deler og form delene til boller (jo rundere jo bedre). Med litt mel på fingeren, trykk igjennom midten av bollene for å lage et hull. Det er det som gjør en bagel til en bagel.

Forstørr forsiktig hullet med fingrene til det er omtrent en tredjedel så stort som bagelens diameter

Sett ovnen på 200°C varmluft og plasser et bakeark på en bakeplate. Strø dine bagels med mel, dekk dem til og la dem heve på en varm plass i ytterligere 30 minutter.

Kok opp saltet vann i en stor kasserolle og rør i honningen. Plasser forsiktig 2-3 bagels (de må ikke røre hverandre) i det kokende vannet og la dem småkoke i 1 minutt på hver side. Løft dem opp og la dem dryppe av seg på en rist.

Plasser dine forkokte bagels på en bakeplate med bakepapir, pensle dem med pisket egg og strø over frø. Stek dem i midten av ovnen med varmluft og tilsett damp på lav intensitet i 10 minutter. Gi dem deretter ytterligere 10 minutter uten damp, til de er gylne.

Fyll dine bagels med røkelaks eller hummus og grønnsaker. Krydre med salt og pepper og pynt med friske kjøkkenurter.