



# Zimt-Walnuss-Bagels



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 350 kcal/ 1440 kJ	Fett: 18 g
Eiweiß: 9 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 2 g
Kohlenhydrate: 36 g	ungesättigte Fettsäuren: 16 g

## Zubereitungszeit:

ca. 1 Stunde 20 Minuten + 1 Stunde 20 Minuten Ruhezeit

## Zubereitung:

**1.** Wasser und Hefe zusammen in eine Schüssel geben. Wird ein Standmixer verwendet, so kann man beides auch gleich in die Schüssel des Gerätes geben. Zucker oder Honig dazu geben und durch Rühren auflösen. Anschließend Öl, Salz und 120 Gramm des Mehls dazu geben und bei niedriger Geschwindigkeit mit dem Knethaken oder der Hand zu einem glatten Teig verarbeiten. Das verbliebene Mehl dazu geben und vollständig einarbeiten. Dann bei mittlerer Intensität den Teig einige Minuten bearbeiten.

**2.** Eine zweite Schüssel fetten und den Teig in diese Schüssel legen. Die Oberfläche des Teiges ebenfalls fetten und die Schüssel an einen warmen Ort stellen. Der Teig sollte in Ruhe gehen und sein Volumen verdoppeln.

**3.** Den Teig in der Schüssel runter drücken und ihn auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen. Den Teig fünf Minuten kneten und dann in sechs gleich große Stücke teilen. Jedes Stück zu einer Kugel formen und für weitere 45 Minuten gehen lassen.

**4.** In einer kleinen Schüssel Walnüsse, Zimt und Zucker vermischen. Auf der bemehlten Arbeitsfläche jede der Teigkugeln zu einem 23 Zentimeter langen und zehn Zentimeter breiten Oval ausrollen. Einen gehäuften Esslöffel der Füllung in einer Linie, leicht oberhalb der Mitte des Ovals geben. Den Teig von oben zu einer Rolle rollen. Die Rolle anschließend zu einem Ring formen und die Enden zusammendrücken. Die Bagels für weitere 20 Minuten gehen lassen.

**5.** In der Zwischenzeit den Ofen auf 230 Grad (Umluft: 210 Grad, Gas: Stufe 4-5) aufheizen. Einen großen Topf mit Wasser füllen und das Wasser zum Kochen bringen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen oder fetten. Außerdem ein Abtropfsieb und eine Schaumkelle bereithalten. Wenn das Wasser kocht, die Bagels dazu geben. Die Bagels werden noch aufgehen, deswegen immer nur so viele in das Wasser geben, sodass sie nicht aneinander kleben. Die Bagels von jeder Seite für 2 Minuten kochen. Dann aus dem Wasser nehmen und für einige Minuten in dem Sieb abtropfen lassen.

**6.** Die gekochten Bagels auf das Backblech legen und für 10 bis 15 Minuten backen. Anschließend für mindestens 20 Minuten abkühlen lassen.

## Zutaten für 6 Portionen :

- 240 ml handwarmes Wasser
- 1 TL Trockenhefe
- 1 EL Zucker oder Honig
- 1 EL Oliven- oder Walnussöl
- 1 TL Salz
- 300 g Mehl (60 g davon kann auch Vollkornmehl sein)
- 130 g kalifornische Walnüsse, fein gehackt
- 1 TL Zimt
- 1 - 2 EL Zucker