

Vollkorn-Walnuss-Bagel mit Kräuterfrischkäse und Feigen

Zubereitungszeit:
90 Minuten + 75 Minuten Wartezeit

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	526 kcal/ 2.200 kJ	Fett:	32 g
Eiweiß:	18 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	9 g
Kohlenhydrate:	43	ungesättige Fettsäuren:	23 g

Zutaten für 6 Portionen :

300 g	Dinkelvollkornmehl
100 g	kalifornische Walnüsse, fein gemahlen
1	Würfel Hefe
20 g	brauner Zucker
1 Prise	Salz
150 ml	Milch
30 ml	Raps oder Walnussöl
2	Eier
	Haferflocken, gehackte Walnüsse zum Bestreuen
200 g	Frischkäse
	Frische Kräuter nach Wahl (z.B. Petersilie, Dill, Thymian)
	Salz & Pfeffer
4	Feigen

Zubereitung:

1. Milch lauwarm erhitzen. Hefe hineinbröseln und Zucker zugeben. Solange rühren, bis sich alles aufgelöst hat. Ein Ei trennen und das Eiweiß beiseite stellen. Ein ganzes Ei und ein Eigelb zum Hefemilch-Gemisch geben und verquirlen. Mehl, Öl, gemahlene Walnüsse und Salz hinzugeben und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Ofen auf 200° C (Umluft) vorheizen.

2. Teig in eine große Schüssel geben und zugedeckt an einem warmen Ort für circa 45 Minuten gehen lassen, bis der Teig ungefähr das doppelte Volumen hat.

3. Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in 6 gleichgroße Stücke teilen. Zu Kugeln formen, etwas platt drücken und mithilfe eines Kochlöffelstiels in der Mitte Löcher formen (evtl. noch mit dem Finger etwas vergrößern) und nochmals für circa 10 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.

4. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, etwas Zucker hinzugeben. Nun nacheinander die Teigringe je Seite für 1 Minute darin blanchieren. So können die Bagels nachher im Ofen gleichmäßig aufgehen.

5. Die Teigringe mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Mit dem Eiweiß bepinseln und mit gehackten Walnüssen und Haferflocken bestreuen.

6. Die Bagels in den Ofen schieben und bei 200° C Umluft 20 Minuten goldbraun backen.

7. Für die Füllung den Frischkäse mit etwas Wasser und den ausgewählten Kräutern verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

8. Frisch gebackene Bagels aufschneiden, großzügig mit Frischkäse bestreichen und mit aufgeschnittenen Feigen belegen.