Dinkelbagel mit Mangold, Speck und pochiertem Ei



Dauer: Mittel

Kategorie: Frühstück Jausenrezepte

Saison: Ganzjährig

Für:

Verfasst von: Elisabeth Hohenwarter

Zutaten

Bagels

300 G	Dinkelmehl Typ 700
200 G	Dinkelvollkornmehl
1/2	Würfel frischer Germ
2 EL	Zucker
2 TL	Salz
2-3 EL	Pflanzenöl
100 G	Milch

180 G	warmes Wasser
1	Ei zum Bestreichen
	Hanfsamen zum Bestreuen

Fülle

1	kleine Zwiebel
3	Knoblauchzehen
CA. 250 G	Mangold
	Salz
	Pfeffer
1 EL	Pflanzenöl
2 SCHEIBEN	Frühstücksspeck (pro Bagel)
1 Ei (pro Bagel) - für die Zubereitung 1 l Wasser und 1/8 l Essig	
	etwas Frischkäse zum Bestreichen

Zubereitung

Bagels

1. Alle Zutaten zu einen geschmeidigen Germteig verarbeiten und an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Teiglinge von ca. 100 g abstechen, rund schleifen und wieder kurz rasten lassen.
3. Etwas flach drücken und in der Mitte ein Loch ausstechen.
4. Mit Ei bestreichen und Hanfsamen bestreuen.

5. Im vorgeheizten Rohr bei 200 °C Heißluft rund 12 Minuten backen.

Tipp: Mit etwas Wasserdampf beim Backen gehen die Bagels schön auf.

Fülle

1. Klein geschnittene Zwiebel und Knoblauch in Öl glasig anbraten.
2. Geschnittenen Mangold dazugeben, würzen und mitrösten.
3. Speck in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten und beides warm stellen.
4. Für das pochierte Ei, 1 l Wasser mit 1/8 l Essig aufkochen und die Hitze reduzieren.
5. Ei in einer Schüssel aufschlagen und ins siedende Wasser gleiten lassen.
6. Mit einem Löffel das Eiweiß vorsichtig um den Dotter ziehen und ca. 3–5 Minuten garen.
7. Mit einem Siebschöpfer sorgfältig herausnehmen.

Am besten nicht mehr als drei Eier auf einmal machen.

8. Alle Zutaten in dem Bagel anrichten und genießen!

Rezept aus Magazin Herbst / Winter 2023

Elisabeths Tipp: Die Bagels lassen sich auch wunderbar einfrieren!