

Selbstgemachte Frühlings-Bagels mit Zitronen-Ricotta

Zutaten | ca. 6 Stück

Für den Bagel-Teig:

500 g	Weizenmehl
½ Würfel	Hefe, frisch
1 TL	Zucker
1 TL	Salz
200 ml	Wasser, lauwarm
50 ml	Milch, lauwarm
1 EL	Rapsöl
1 TL	Honig
	Sesam, Mohn oder Saaten zum Bestreuen

Für den Aufstrich:

250 g	Ricotta
1	Bio-Zitrone
1 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer
Optional:	frische Kräuter (z. B. Kresse oder Dill)

Zubereitungszeit: 20 Min., Gehzeit: 80 Min., Backzeit: 20-22 Min.

Zubereitung:

- Für den Teig Hefe mit Zucker in lauwarmem Wasser und Milch auflösen, 5 Minuten stehen lassen.
- Mehl, Salz und Öl in eine Schüssel geben. Hefewasser zugeben und zu einem glatten Teig kneten. Abgedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
- Teig in 6 Stücke teilen, zu Kugeln formen und in der Mitte mit einem bemehlten Finger ein Loch bohren und auf ca. 4-5 cm weiten Ring ziehen. Nochmals 15 Minuten ruhen lassen.
- In einem breiten Topf Wasser mit 1 TL Honig aufkochen. Bagels einzeln ca. 1 Minute pro Seite im Wasser ziehen lassen, dann herausnehmen, abtropfen lassen und nach Belieben mit Saaten bestreuen.
- Bagels auf ein Backblech legen und bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 20-22 Minuten goldbraun backen.

- Für den Aufstrich Ricotta mit Zitronenabrieb, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Optional frische Kräuter unterheben.
- Die frisch gebackenen Bagels quer aufschneiden, mit Zitronen-Ricotta bestreichen und mit dünn geschnittenem Radieschen, Gurke oder Lachs belegen. Mit frischen Kräutern bestreuen.

Tipp:

Für noch mehr Frische einen kleinen Löffel grünes Pesto oder gehackte frische Minze in den Ricotta mischen.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
240 kcal	6 g	41 g	8 g	85 mg