



Selbstgemachte Bagels mit „Karottenlachs“

Ein Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Bagels

500 g Weizenmehl (Type 550)
1 Päckchen frische Hefe
1 TL Zucker
1 TL Salz
300 ml lauwarmes Wasser
2 gehäufte EL Küchennatron
jeweils 4 EL Sesam, Mohn, Kürbiskerne, grobes Meersalz (zum Bestreuen)

„Karottenlachs“

4 große Karotten
2 Nori-Blätter
2 EL Sojasauce
1 EL Reisessig (alternativ: weißer Balsamico)
1 TL geräuchertes Salz
Saft einer halben Zitrone
1 EL frischer Dill (fein gehackt)
2 EL kaltgepresstes Olivenöl
1 EL Zucker

Frischkäse-Meerrettich-Sauce

200 g Hüttenkäse (körniger Frischkäse)
½ unbehandelte Bio-Zitrone (Saft und Abrieb)
2 EL frisch geriebener Meerrettich
Salz, Pfeffer

Honig-Senf-Dill-Sauce

200 g pflanzlicher Frischkäse
1 EL Honig
1 EL Dijon-Senf
1 Prise Kurkuma
1 TL frischer Dill, gehackt
Salz, Pfeffer

Sowie

2 kleine rote Zwiebeln
½ Gurke



Zubereitung (circa 90 Minuten – ohne Ruhezeiten):

Für den „Karottenlachs“ die Karotten gründlich waschen und schälen. Mit einem Sparschäler der Länge nach in sehr dünne, lange Streifen hobeln und zum Marinieren nebeneinander in eine große Auflaufform legen. Die Karottenstreifen zuckern. Die Nori-Blätter in einem Universal-Zerkleinerer mahlen, mit Sojasoße, Reisessig, geräuchertem Salz, Zitronensaft, fein gehacktem Dill, Olivenöl und Zucker verrühren. Nun die Marinade über den vorbereiteten Karottenstreifen verteilen, vorsichtig wenden und abgedeckt mindestens 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Für den Teig etwa ein Drittel des Mehls in eine große Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde formen. Den Hefewürfel etwas zerbröckeln, Zucker hineingeben, lauwarmes Wasser zufügen und verrühren. Dann etwa fünf Stunden ruhen lassen, so dass die Hefe arbeiten kann. Salz und das restliche Mehl einarbeiten. Kräftig kneten, bis ein glatter Teig entsteht. Diesen abgedeckt mindestens eine weitere Stunde gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig zu acht glatten Kugeln formen. Den Stiel eines Kochlöffels ebenfalls etwas bemehlen. Damit ein Loch in die Mitte jeder Kugel drücken und den Stiel mit leichtem Schwung im Kreis drehen, so dass in jedem Teigring ein circa drei Zentimeter großes Loch entsteht.

In einem Topf zwei Liter Wasser und Küchennatron zum Sieden bringen (nicht kochen!). Die Bagels nacheinander für 30 Sekunden pro Seite ins Natronbad geben, mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf ein Backblech legen. Die Teiglinge nach Wunsch mit Sesam, Mohn, Kürbiskernen oder grobem Salz bestreuen. Im Backofen bei 220 Grad etwa 15 bis 20 Minuten backen.

Für die Frischkäse-Meerrettich-Sauce und die Honig-Senf-Dill-Sauce die jeweiligen Zutaten zu einer Sauce verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Bagels aufschneiden und die Hälften mit je einer der Saucen großzügig bestreichen. Mit Karottenlachs, dünnen Gurkenscheiben sowie Zwiebelringen belegen und zuklappen.

Nährwerte pro Portion:

600 kcal – 17 g Fett – 24 g Eiweiß – 79 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch.