

REGIONAL & HANDGEMACHT

Bialys | Bagels ohne Loch

Zutaten

Zutaten für 6 Bialys / Durchmesser circa 12 cm pro gebackenem Stück

FÜR DEN TEIG

150 g Dinkelvollkornmehl
200 g Dinkelmehl Typ 1050
270 ml lauwarmes Wasser
6 g Hefe
10 g Salz

FÜR DIE FÜLLUNG

Saft 1 Zitrone
150 g grob geriebenen Rotkohl
1 kleiner Apfel (mit Schale)
1 EL Honig
1 Schuss Olivenöl
Salz & Pfeffer
1 Handvoll Walnüsse (erst nach dem Backen auf die Bialys streuen)

ZUM BESTREUEN DES TEIGS

Sesam und /oder Brotgewürz



Zubereitung

Zunächst Hefe in etwas Wasser auflösen. Mehlsorten mischen, Hefewasser und Wasser zufügen und die Zutaten etwa 5 Minuten zu einem elastischen Teig verkneten. Dabei das Salz einrieseln lassen.

Den Teig zugedeckt bei Zimmertemperatur 2 h gehen lassen. Nach 1 h strecken und falten. Den Teig auf eine leicht bemehlte Fläche geben und 6 Teiglinge abstechen. Diese rund wirken und mit dem Saum nach unten 1 h zugedeckt gehen lassen.

Mulden in die Teiglinge drücken. Dabei einen Rand von circa 1 cm stehen lassen. Die Ränder mit Wasser einsprühen, Saaten oder Gewürz darauf streuen und sanft festdrücken. Die Bialys mit der Rotkohl-Apfel-Füllung befüllen und bei 250 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Ofen 10 bis 15 Minuten backen. Tipp: Die Walnüsse erst zum Schluss über die Bialys streuen. Backt ihr sie mit, werden sie wegen der hohen Temperatur schnell dunkel.

Und so geht unsere Füllung: Rotkohl raspeln. Den Apfel mit Schale in kleine Stücke schneiden. Zitrone auspressen und den Saft mit Honig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Rotkohl und Apfel mit dem zitronigen Dressing verrühren und in die Bialys füllen.

Zubereitungszeit (ohne Back- und Gehzeiten): 35 Minuten / reine Backzeit: 10 bis 15 Minuten / Backtemperatur: 250 °C Ober- und Unterhitze / Schwierigkeitsgrad: einfach / Haltbarkeit: Die Bialys schmecken natürlich frisch und warm an besten. Ihr könnt sie aber auch am nächsten Tag noch einmal erwärmen, dann sind sie wieder kross.