

Carrot Bagel und Frühlingsaufstriche



Einkaufsliste:

Bagel:

1 Pck. Hefe oder 25g frische Hefe

1EL Honig

200ml Milch

200g geraspelte Möhren

50g weiche Butter + 1 EL Butter

1 Ei

1TL Meersalz

500-570g Weizenmehl

1 Topf mit 2 Liter kochendes Wasser

1EL Honig

1Eigelb +2EL Milch

Sesam und Mohn zum Bestreuen

So wird's gemacht

Bagel: Hefe mit dem Honig und lauwarmer Milch in einer Schüssel geben. 10 Minuten ziehen lassen. Derweil die Möhren fein raspeln. Butter und Möhren mit dem Ei vermengen. Mehl und die restlichen Zutaten mit dem Hefegemisch verkneten. Wenn die Masse zu klebrig ist, mehr Mehl hinzufügen.

Teig mit etwas weicher Butter einreiben und 1 Stunde ruhen lassen. Teig kurz durchkneten, mit Mehl bestäuben. Nun in 20 Teile teilen, jeweils zu einem runden Ball formen, etwas platt drücken und mit dem Daumen in die Mitte ein Loch drücken. Dieses Loch etwas weiten, sodass die typische Bagel-Form entsteht.

Bagel leicht mit Mehl bestäuben und noch einmal 30 Minuten ruhen lassen. Ofen auf 180°C Ober/Unterhitze aufheizen.

Derweil das Wasser zum Kochen bringen und den Honig darin auflösen. Je einen Bagel für 1 Minute in das heiße Wasser legen, einmal drehen sodass der Bagel von beiden Seiten kurz im Wasser kocht. Bagel auf ein Backpapier legen.

Eigelb und Milch verquirlen. Die Bagel mit einem Pinsel mit der Ei-Mischung einstreichen und mit Sesam oder Mohn bestreuen.

Im vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten goldbraun backen. Leicht abkühlen lassen.

Aufstriche Seite 2



So wird's gemacht

Bärlauch Pesto

Bärlauch pürieren, Mandeln hinzufügen und verrühren. Parmesan und die restlichen Zutaten hinzugeben und nochmals leicht pürieren. Masse in ein Glas geben und mit Olivenöl aufgießen.

Möhren-Pesto

Möhren sehr fein raspeln oder pürieren. Olivenöl hinzugeben. Parmesan und Mandeln mischen und zu den Möhren geben. Alles verrühren und mit Petersilie abschmecken. Masse in eine Glas geben und mit Olivenöl aufgießen.

Bärlauch-Quark

Bärlauch fein hacken, Petersilie fein hacken. Quark cremig rühren, Sahne unterrühren. Gewürze hinzufügen und mit den Kräutern vermengen. Abschmecken und in ein Glas füllen. 60 Minuten ziehen lassen.

Radieschen-Salsa

Radieschen in feine Würfel schneiden. Kräuter fein hacken und hinzufügen. Zitronensaft sowie fein gehackte Chili hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Olivenöl vermengen. 60 Minuten ziehen lassen.

Eier pochieren:

Wasser in einem Topf zum Kochen bringe, Essig hinzugeben. Ei vorsichtig in einen kleinen becher geben. Wasser leicht herunterstellen, sodass es nicht mehr kocht, sondern leicht sprudelt/simmert. Mit einem Löffel das Wasser schnell rühren, sodass ein Strudel entsteht, das Ei schnell in die Mitte des Strudels gießen. Das Eiweiß sollte sich so schnell um das Eigelb legen. Nun 3-4 Minuten garen. Ei herausnehmen und auf einem Zewa abtropfen lassen. Ei vorsichtig auf einen Teller geben oder direkt auf den Bagel legen.

Bagel gemeinsam mit den Aufstrichen sowie pochierten Eiern servieren.

Einkaufsliste:

Bärlauch Pesto

50g gemahlene Mandeln
30g geriebener Parmesan
90g Bärlauch
100g Olivenöl

Möhren-Pesto

50g Mandeln
200g Möhren
2 EL gehackte Petersilie
30g geriebener Parmesan
100g Olivenöl

Bärlauch-Quark

250g Quark
50ml Sahne
1TL Meersalz
1TL groben schwarzen Pfeffer
3-4 Blätter Bärlauch
1TL gehackte Petersilie

Radieschen-Salsa

200g Radieschen
1 kleine Chili
1TL Meersalz
2 kleine Zwiebeln
2EL gehackte Petersilie
1EL Zitronensaft
1TL schwarzen Pfeffer
2 EL Olivenöl