

POULET BAGEL

Episode 053 Poulet Bagel / Flavorites – Jeden Mittwoch um 18.00 Uhr auf ProSieben Schweiz

Rezept für 2 Personen (10 Bagels auf Vorrat)

BAGELTEIG

150g Rohrzucker
1,5 dl Wasser
750g Mehl
1 Beutel Trockenhefe
2 EL Olivenöl
1 El Salz
4dl Wasser
2-3 EL Rohrzuckersirup
etwas Mehl
Sesam- und Mohnsamen

1. Als Basis für die Bagel Zucker und Wasser zu einem Sirup aufkochen.

2. Mehl, Trockenhefe, Olivenöl, Salz und Wasser in eine Schüssel geben. Vom Zuckersirup dazu giessen. In der Küchenmaschine zu einem elastischen Teig kneten. Zum Schluss von Hand Teig nochmals durchkneten.

3. Teig in 10 Stücke schneiden, aus jedem Stück eine Teigrolle formen. Mit dem Daumen an einem Ende eine Delle eindrücken, das andere Ende der Rolle in die Delle legen und den Bagel so zu einem Kreis verschliessen. Die Bagel auf ein Backpapier legen, mit Mehl bestäuben und den Teig treiben lassen.

BLANCHIERWASSER

3l Wasser
1 EL Maizena
1 EL Rohrzucker
2 EL Salz

1. Bevor man die Bagel backen kann, müssen sie kurz im heissen Wasser blanchiert werden. Dazu Wasser in eine grosse Pfanne füllen und aufkochen. Ein Schälchen des Wassers abschöpfen und darin Maizena, Zucker und Salz verrühren. Dann wieder zum restlichen Wasser giessen.

2. Die Bagel für rund eine Minute im kochenden Wasser blanchieren. Zurück auf das Blech legen, mit Sesam- und Mohnsamen bestreuen und dann im Ofen 20-25 Minuten bei 210C° backen.

POULETFÜLLUNG

1 halbes Poulet, gekocht (250g Fleisch)
1 Avocado
Saft einer Limette, etwas Olivenöl
1 rote Zwiebel
1 Messerspitze Kreuzkümmelpulver

1. Das Pouletfleisch in Stücke zupfen und in eine Schüssel geben.

2. Die Avocado auslöffeln, mit dem Pouletfleisch vermischen und leicht zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer, Limettensaft und etwas Olivenöl würzen.

3. Die Zwiebel schneiden und dazu geben. Mit Kreuzkümmelpulver würzen (Achtung nicht zuviel!).

MANGO SALSA

2-3 EL Frischkäse
1 EL scharfer Senf
1 Knoblauchzehe
1 Radiesli
1/6 Mango
1 Zweig frischer Basilikum
eine Handvoll Rucola
Tomate, einige Zwiebelringe

1. Den Frischkäse und den Senf in einer Schüssel vermischen. Knoblauch fein hacken und dazu geben.

2. Das Radiesli scheideln und ebenfalls zur Sauce geben.

3. Einige Schnitze Mango herausschneiden, Schale entfernen und würfeln. Basilikum in feine Streifen schneiden und beides mit der Sauce vermischen.

4. Zum Anrichten die Bagel aufschneiden, beide Seiten mit Mango Salsa bestreichen, Rucola, Pouletfüllung, eine Scheibe Tomate und einige Zwiebelringen zwischen die Bagelhälften schichten. Zum Essen den einen Teil des Bagels mit Backpapier einpacken.



Ein Bagel lässt sich wie jedes andere Sandwich mit der halben Welt füllen. In dieser Variante findet ein gegartes Poulet vom Vorabend neue Erfüllung zwischen zwei Bagelhälften – in Kombination mit einer Zaubersauce, die alle Zweifel beseitigt.

Dieses Rezept stammt aus
Flavorites von René Schudel

Flavorites.com