

Bagel mit Frischkäse und Spargel-Salat

Für 4 Personen

Für die Bagel:

500 g Weizenmehl, (550)	1 TL Salz	1 Ei
2 EL Olivenöl	1 EL Zucker	20 g frische Hefe
50 g Polenta	1 Eigelb	Sesam
Spargelsalat	3 Eier	600 g grüner Spargel
Salz	Zucker	3 EL Olivenöl
1 Zitrone	Pfeffer	50 g schwarze Oliven

zusätzlich:

300 g Frischkäse	200 g Räucherlachs
------------------	--------------------

Für den Teig in einer großen Rührschüssel Mehl und Salz mischen. Das Ei einschlagen. Wasser, Öl, Zucker und zerbröselte Hefe zugeben. Mit einer Küchenmaschine oder einem Handmixer mit Knethaken 4 Minuten kneten. (Dabei sollte man Geduld haben. Dieser Teig ist recht trocken und fest, das soll so sein.)

Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und einige Minuten von Hand weiterkneten. Dann zu einer Kugel formen, zurück in die Rührschüssel legen und mit einem feuchten Geschirrtuch bedeckt 45 Minuten gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Aus dem gegangenen Teig Teigstücke von ca. 100 g abwägen und auf der Arbeitsfläche ablegen. Damit sich der Teig besser rollen lässt, kein zusätzliches Mehl verwenden, der Teig sollte sich leicht klebrig anfühlen. Ist er nicht klebrig genug, eine kleine Schüssel mit Wasser bereit halten, in das man die Hände tauchen kann, ehe die Bagel gerollt werden.

Jedes Stück Teig zu einer Wulst rollen, dann diese um die Hand wickeln und die Enden versiegeln, indem man mit der Hand darüber rollt. Gerollte Bagel auf ein Geschirrtuch legen und 15 Minuten gehen lassen.

In einem großen Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Ein Backblech mit Polenta bestreuen.

Sobald das Salzwasser kocht, so viele Bagel wie möglich hineingeben, ohne dass diese sich gegenseitig berühren. 2 Minuten kochen. Bagel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und aufs Backblech setzen.

Den Backofen auf 215 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Eigelb und 1 EL Wasser verquirlen. Die Bagel damit bepinseln. Nach Belieben mit Sesam oder Mohnkörnern bestreuen. Bagel im heißen Ofen ca. 15 Minuten goldbraun backen. Abkühlen lassen.

Für den Spargelsalat die Eier ca. 10 Minuten hart kochen. Herausnehmen, kalt abschrecken und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Spargel im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden, Spargel waschen und abtropfen lassen. Dann die Spargelstangen mit einem Sparschäler der Länge nach in Streifen schneiden. Die Streifen mit etwas Salz und Zucker würzen, gut vermischen und ein paar Minuten ziehen lassen.

Die Eier schälen, halbieren und jeweils das Eigelb auslösen. Das Eiweiß fein hacken.

Eigelb und Olivenöl in eine Schüssel geben und fein vermischen. Zitrone auspressen, Saft unter die Eigelbmischung mixen. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spargelstreifen mit dem Dressing vermischen. Die Oliven halbieren und untermischen. Das gehackte Eiweiß unterheben.

Bagel mit etwas Frischkäse bestreichen und Räucherlachs auflegen. Zum Spargelsalat servieren.

Tipp: Den Salat mit einem Onsen-Ei servieren. Sog. Onsen-Eier garen eine knappe Stunde bei einer Temperatur von ca. 65-68 Grad. Eiklar und Dotter gerinnen so nur leicht und haben eine wachsweiche Konsistenz. Ursprünglich kommen die Onsen-Eier aus Japan, die dort in heißen Quellen sog. Onsen gegart wurden. Für ein perfektes Onsen-Ei einen Topf mit Wasser füllen und mithilfe eines Thermometers auf konstante 68 Grad erhitzen. Die Eier vorsichtig ins Wasser geben und 45 Minuten bei 65-67 Grad garen lassen. Die Temperatur mit einem Thermometer kontrollieren. Dann die gegarten Eier vorsichtig mit einem Messerrücken aufschlagen und direkt über den Salat geben oder in eine Schüssel gleiten lassen.

Frank Buchholz am 16. Juni 2017