

Gefüllte Bagel mit Hühnchen, Kürbis und Dip

Ca. 10 Stck

- 1 Würfel Hefe
- 300 g warmes Wasser
- 1 TL Honig
- 1 TL Salz
- 500 g Dinkelmehl (630er)
- 2 EL Olivenöl



Die Hefe im warmen Wasser und Honig unter Rühren auflösen, dann Mehl, Salz und Öl zufügen und mit einem elektrischen Handrührgerät (Knethaken) kneten bis ein glatter Teig entsteht.

Den Teig abgedeckt für eine Stunde in einer geölten Schüssel an einem warmen Platz gehen lassen.

Den Teig auf die Arbeitsfläche kippen und in 8 - 10 Stücke schneiden. Die Stücke rund formen und mit dem Stiel eines Kochlöffels (evtl. in Mehl tauchen) in der Mitte ein großes Loch formen. Nochmals 10 min ruhen lassen.

In der Zwischenzeit in einem großen Topf Wasser aufkochen. Topf vom Herd ziehen wenn das Wasser kocht und die Bagel für ca. 1 Minute eintauchen, einmal in dieser Zeit wenden.

Bagels mit den Schaumlöffel herausholen, kurz abtropfen lassen, und auf das mit Backpapier belegte Backblech legen. Dann mit Ei bepinseln und mit Sesam bestreuen. Für 20 Min. bei 180 Grad im vorgeheizten Backofen backen.

Dazu ein Dip:

- 1 Becher Joghurt
- 1 EL Olivenöl, Salz & Pfeffer, etwas Curry wenn man mag

Für den Joghurdip alles miteinander vermischen

Für eine Mayonnaise 1 Ei mit etwas Salz, Zitrone und 1 TL Senf verquirlen und sehr langsam 100 ml Öl hineinrieseln lassen. Mit einem elektrischen Handrührgerät aufschlagen bis es cremig wird.

Die Füllung:

- 400 g Hokkaido Kürbis, in schmale dünne Streifen geschnitten
- 400 g Hühnerbrustfilet, in Streifen geschnitten
- 2 Handvoll Walnüsse, gehackt
- 1 Salatherz
- 1 Mozzarella

Den Salat in Streifen schneiden, den Mozzarella in Würfel schneiden und auf kleinen Tellern auf den Tisch stellen.

In einer Pfanne mit etwas Olivenöl zuerst das Hühnchen anrösten, dann den Kürbis dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Curry würzen und bei geschlossenem Deckel 15 Minuten dünsten lassen bis der Kürbis weich ist. Das Ragout in eine Schüssel geben und ebenfalls auf den Tisch stellen.

Sind die Bagel fertig, kann man sie aufschneiden und füllen: Zuerst der Dip, dann Salatblätter, etwas Mozzarella und dann das Kürbis-Hühnchenragout.

Guten Appetit!

