



Bagels mit Avocado, Spiegelei und Bacon



Rezeptinfo

Zutaten für 12 Stück, Belag für 2 Stück

Zubereitungszeit: 20 Min. + 1 Std. 40 Min. Geh- und Backzeit

pro Portion: 1249 kJ, 298 kcal, 39,8 g Kohlenhydrate, 12,5 g Eiweiß, 10,6 g Fett, 79 mg Cholesterin, 2,2 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

Zubereitung

Du bist ein richtiger Frühstücksmensch? Dann ist dieser super leckere Breakfast Bagel genau das Richtige für dich! Der Bagel wird mit karamellisiertem Bacon, Spiegelei und Avocadocreme belegt und ist echt echtes Muss nach dem Aufstehen! Aber auch für einen späten Brunch ist er bestens geeignet. Wusstest du, dass der Bagel vor dem Backen in heißem Wasser gekocht wird? Danach schmeckt er einfach himmlisch gut! Mach es unbedingt mal nach, los geht's:

Step 1:

Zuerst löst du die Hefe im lauwarmen Wasser zusammen mit dem Zucker auf. Dann das Mehl mit dem Salz in eine Schüssel geben und die Hefemischung und die Milch einkneten, bis alles zu einem glatten Teig geworden ist. Den Teig abdecken und an einem warmen Ort für ca. eine Stunde gehen lassen.

Step 2:

Anschließend formst du den Teig zu 10 bis 12 Kugeln. Dann drückst du mit dem Finger das typische Loch in die Mitte. Die Bagels auf einer bemehlten Arbeitsfläche abgedeckt nochmals für ca. 20 Minuten gehen lassen.

Step 3:

Dann den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und einen Topf mit Wasser und 2 EL Honig zum Kochen bringen. Den Cheddar grob reiben. Die Bagels im leicht köchelnden Wasser von jeder Seite ca. 1 Minute ziehen lassen. Dann lässt du sie kurz abtropfen und legst sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech. Ein Ei verquirlen und die Bagels damit bestreichen und etwas Käse aufstreuen. Anschließend ca. 20 Minuten backen, bis sie schön braun sind.

Step 4:

Jetzt kannst du die Avocado mit einer Gabel zerdrücken und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und unterheben. Den Bacon röstest du in einer Pfanne ohne Fett. Anschließend mit Ahornsirup beträufeln und warm stellen. Die Eier in die Baconpfanne schlagen, salzen und pfeffern, dann den restlichen Käse aufstreuen und mit einem Deckel abdecken, sodass der Käse schmilzt. Die Tomate schneidest du in ganz dünne Scheiben.

Step 5:

Jetzt geht's ans Belegen. Dazu schneidest die Bagels auf und bestreichst die Oberseite mit Frischkäse. Die Unterseite mit der Avocadocreme bestreichen, dann die Tomaten, den Bacon und die Eier auflegen. Mit dem Deckel abdecken und genießen!

Zutaten

Menge

2 TL	Salz
3	Eier
1	Frühlingszwiebel
2 EL	Honig
500 g	Mehl
200 ml	lauwarmes Wasser
1 EL	Ahornsirup
4 Scheiben	Bacon
2 EL	Zucker
1	reife Avocado
1/2	Limette
2 EL	Frischkäse
200 g	Cheddar am Stück
150 ml	Milch
1	Tomate
1/2 Würfel	Hefe