

Lángos



Zubereitungszeit

30 Minuten + ca. 40 Minuten aufgehen lassen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 280 kcal

Eiweiss: 10 g

Fett: 3 g

Kohlenhydrate: 51 g

Zutaten

Ergibt 8 Stück

250 g mehligkochende Kartoffeln

20 g Hefe

0.5 dl Milch, warm

1 Prise Zucker

500 g Weissmehl

1 TL Salz

2.3 dl Wasser

3.5 dl HOLL-Rapsöl (hoch erhitzbar)

2 Knoblauchzehen

1 TL Paprikapulver, edelsüss oder scharf

Zubereitung

1. Kartoffeln samt Schale weich kochen. Kartoffeln schälen und zu einem Mus stampfen. Hefe, Milch und Zucker verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Ca. 10 Minuten quellen lassen. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. In der Mitte eine Mulde bilden. Hefe-Milch, Kartoffeln und Wasser abwechslungsweise dazumischen. Zu einem geschmeidigen Teig kneten. Ca. 40 Minuten aufgehen lassen.
2. Öl in einer Pfanne auf ca. 160 °C erhitzen. Teig in 8 Stücke teilen. Diese auf etwas Mehl ca. 5 mm dick flach drücken und etwas in die Länge ziehen. Lángos portionenweise ca. 3 Minuten beidseitig goldbraun schwimmend backen. Mit einer Lochkelle aus dem Öl heben und auf Haushaltspapier abtropfen und abkühlen lassen. Knoblauch halbieren. Noch warme Brote mit Knoblauch einreiben, mit Paprika bestreuen und servieren.