

# Langos für jeden Geschmack

*Werbung* / Mein Augenmerk lenkte ich schon immer auf das Kochen, Backen und natürlich das Essen. Das gilt auch bei Reisen und Ausflügen. Egal welchen Urlaubsort ich besuche, klassisches Shoppen interessiert mich nicht, ausgedehnte Besuche in den Lebensmittelabteilungen der Supermärkte und vor allem Bäckereien gehören für mich dagegen immer dazu! Auf Weihnachts- und Jahrmärkten lassen mich die verschiedenen Essensgerüche gleich nachsehen, was es dort Leckeres gibt. Ganz klar, aufgrund meiner Zöliakie fällt das Probieren fast zu hundert Prozent aus, es sei denn, ein Stand wirbt mit glutenfreiem Angebot. Das ist jedoch äußerst selten, und die Auswahl, bestehend aus Maiskolben, Pommes oder Schokoladenfrüchten, ist gering. An dieser Stelle ein wichtiger Hinweis: Bitte esst die genannten Produkte keinesfalls ohne vorherige Abklärung, ob das Produkt wirklich glutenfrei ist!

Vor einigen Jahren besuchte ich Marienbad, den altehrwürdigen böhmischen Kurort in Tschechien. Auf einem Markt wurden prächtige, frittierte Teigfladen verkauft, sie rochen verlockend gut. Da die Fladen aus Weizenmehl zubereitet wurden und ich dennoch unbedingt wissen wollte, wie sie schmecken, musste kurzerhand mein Lebensgefährte als Testesser herhalten. Mit großen Augen wartete ich auf sein Geschmacksurteil, und mir lief beim Anblick des herhaften Snacks das Wasser im Munde zusammen! Wieder zurück zu Hause setzte ich die Entwicklung von glutenfreien Langos gleich auf meine To-do-Liste, leider für eine viel zu lange Zeit!

Aufgrund etlicher Nachrichten von Zöliakiebetroffenen griff ich Anfang 2018 einen Rezeptwunsch auf, nämlich Fränkische

Küchle. Das Rezept seht ihr [HIER](#). Küchle bestehen aus süßem Hefeteig, sie werden in Fett ausgebacken und mit Puderzucker bestreut verspeist. In Franken sind die Küchle äußerst beliebt, vor allem als traditionelles Kirchweih-Gebäck, und so bot ich das Küchlebacken dann in einigen meiner Kurse an. Bereits beim Ausbacken der Teiglinge hörte ich immer wieder Kommentare, dass es aussehe, als bereiten wir Langos zu! Da fiel mir meine To-do-Liste wieder ein, und es dauerte nicht lange, bis ich mich ans Werk machte.



Da ich ja noch nie Langos gegessen hatte, war es schwierig, ein Rezept zu erstellen, ohne zu wissen, wie es eigentlich schmecken soll. Ich brauchte einige Anläufe, und immer wieder musste ich Testesser zurate ziehen, ob das glutenfreie Backwerk den original Langos nahekam. Beim aktuellen Rezept fielen die Meinungen ganz eindeutig aus: Meine glutenfreien Langos schmecken wie glutenhaltige! Ich bin selbst so begeistert über das Ergebnis, dass es nun regelmäßig bei uns zu Hause Langos gibt! Mit Genuss verspeise ich die himmlischen, ungarischen Fladenbrote, die mich noch immer an meinen Aufenthalt in Marienbad erinnern.

Das Rezept für die Langos seht ihr übrigens [HIER](#). Und damit die Herstellung bei euch zu Hause wunderbar gelingt, seht ihr passend dazu eine [Videoanleitung](#).

Meine Begeisterung für die leckeren glutenfreien Langos ist ungebrochen, und dies wollte ich auch mit Freunden teilen. So veranstaltete ich ein kleines Langos-Essen mit Freunden, wir waren insgesamt sechs Erwachsene und zwei Kinder. Folgende

Zutaten bereitete ich vor:

- 3 x Langos-Teig und Knoblauch-Creme [nach diesem Rezept](#)
- Frühlingszwiebeln
- Mais, Kidneybohnen, Paprika, gemischt
- Gekochter Schinken
- Thunfisch
- Petersilie
- Frischer Chili
- Tomaten
- Mozzarella
- Glutenfreie Röstzwiebeln
- Gebratenes Hackfleisch so zubereitet: Gemischtes Hackfleisch sehr scharf anbraten, dann etwas Tomatenmark, Knoblauch und Sojasauce zugeben, weiterbraten und mit Pfeffer und Chili abschmecken
- Geriebener Emmentaler

Und für die süße Variante:

- Eine Creme aus Schmand, Vanillezucker und einer Prise Zimt
- Frische Erdbeeren
- Gehackte und geröstete Haselnüsse
- Schokoladenstreusel





Die Langos sollten ja warm auf den Tisch kommen, und darüber machte ich mir bei dieser Menge schon Gedanken. So stellte ich einige Stunden vor dem Eintreffen der Gäste alle Beilagen her, ich schnippelte alle Zutaten klein und verteilte alles in einzelne Schälchen. Der Langos-Teig benötigt eine Aufgezeit von 40 Minuten. So bereitete ich etwa eineinhalb Stunden vor dem Eintreffen der Gäste den Teig zu. Nach der Aufgezeit backte ich aus zwei Dritteln der Teigmenge gleich die Langos aus. Hierfür verwendete ich zwei Töpfe parallel, damit auch

alles pünktlich fertig wurde. Die Langos bereitete ich übrigens nur halb so groß wie normal zu. So wurden sie zum Essen handlicher und das Ausprobieren der verschiedenen Beläge wurde einfacher. Zum Warmhalten legte ich die Fladen in den auf auf 50 Grad (Ober- und Unterhitze) aufgeheizten Backofen. Das klappte sehr gut, es gab keine Geschmackseinbußen und keine Veränderung der Textur bei den Teigfladen. Als meine Gäste kamen, standen die fertigen Langos bereit.



Ich war angenehm überrascht, wie toll die Langos mit den verschiedenen Zutaten ankamen! [Kommunikation.pur](#) sucht nach idealen Gerichten für ein geselliges Beisammensein bei köstlichem Essen. Die beliebten Langos, in Verbindung mit den umfangreichen Zutaten, sind einfach ideal dafür. Die tollen Langos-Kreationen der Gäste waren eine wunderbare Inspiration und man bekam Lust neue Varianten auszuprobieren. Als Belag war für jeden Geschmack etwas dabei, selbst für vegetarische Langos hatte ich leckere Alternativen vorbereitet. Meine Lieblingskombination war übrigens ein Belag aus Knoblauchcreme, gebratenem Hackfleisch, Frühlingszwiebeln und einem Mais-Bohnen-Paprika-Mix! Hmmm ..., ein Gedicht! ☐





Die Langos für den süßen Abschluss stellte ich erst her, nachdem die herzhaften Langos verspeist waren, sie wären sonst komplett ausgekühlt. Die süße Variante habe ich an diesem Abend das erste Mal gegessen, und ich war restlos begeistert! Die feine Schmandcreme, die aromatischen Erdbeeren und die süßen Schokostreusel harmonieren perfekt mit dem zarten Fladenbrot.



Probiert die glutenfreien Langos gerne zu Hause aus, und ihr werdet begeistert sein!  
Viele Freude bei der Herstellung und gutes Gelingen! ☺  
Eure Tanja