

Langos

Die typischen Langos gelingen in glutenfreier Variante köstlich! Das ungarische Fladenbrot ist herrlich weich und luftig zugleich. Bestrichen mit einer Knoblauch-Schmand-Creme werden die köstlichen Hefeteigfladen zum Geschmackserlebnis! Für dieses Rezept gibt es eine Videoanleitung: <https://youtu.be/k09n1FcmE5k>

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei / milchfrei, eifrei und fruktosearm siehe Tipps am Rezeptende



Für 6 Stück

Für den Teig:

1/2 Würfel Frischhefe ODER 1 P. Trockenhefe

175ml lauwarme Milch (ggf. laktosefrei)

200g glutenfreie Mehlmischung (ich verwende Mix Brot von Schär)

50g Tapiokastärke*

1/2 gestrichener TL Xanthan

1 TL Salz

1/2 TL Zucker

30g Butter (ggf. laktosefrei), flüssig

1 Ei

Zum Ausbacken: 500ml Sonnenblumenöl und 250g Butterschmalz

Für den Belag:

100g Emmentaler, gerieben

100g Sahne, sauer ODER Schmand (ggf. laktosefrei)

100g Schmand (ggf. laktosefrei)

2 Knoblauchzehen

Salz

Pfeffer

Schnittlauchröllchen

1. Die Hefe, egal ob Frisch- oder Trockenhefe, in der lauwarmen Milch auflösen.

2. Mehl, Tapiokastärke, Xanthan, Salz und Zucker in eine Rührschüssel geben und mischen.

3. Hefemilch, flüssige Butter und Ei zum Mehlgemisch geben und alles verrühren. Der Teig soll eine weiche Konsistenz aufweisen, da dieser während des Aufgehvorgangs noch nachzieht! Den Teig in der Rührschüssel belassen, mit einem Tuch abdecken und 40 Minuten an einem warmen Ort aufgehen lassen.

4. Unterdessen den Belag herstellen. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken und mit saurer Sahne, Schmand, Salz und Pfeffer verrühren. Im Kühlschrank ruhen lassen.

5. Anschließend Öl und Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen, sodass die Teiglinge dann darin gut schwimmend ausgebacken werden können.

6. Den Teig gut durchkneten und in 6 Stücke teilen. Nun jedes Teigstück mit den Händen zu einem dünnen Fladen auseinanderdrücken.

7. Die Teiglinge im heißen Fett, nacheinander goldbraun ausbacken. Die Teiglinge erst von der einen Seite ausbacken, dann wenden und die andere Seite ebenfalls goldbraun backen. Die fertigen Langos auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

8. Langos mit Schmandcreme bestreichen, mit Käse und Schnittlauchröllchen bestreuen und sofort servieren.

*Durch Tapiokastärke erhält der Hefeteig die luftige Porung! Wird eine andere Stärke verwendet, so gelingen die Fladen nicht so toll!

Milchfrei – Tipp: Für den Teig Milch durch eine pflanzliche Milchalternative ersetzen, zum Beispiel Mandeldrink. Vegane

Margarine anstatt Butter verwenden. Für den Belag Schmandersatz, auch für saure Sahne, auf Sojabasis verwenden. Schmandersatz mit veganem Joghurt verrühren, sodass eine geschmeidige Masse entsteht. Auf veganen Streukäseersatz zurückgreifen, z.B. Wilmersburger Pizzaschmelz.

Eifrei – Tipp: Das Ei durch angerührtes Ei-Ersatzpulver austauschen.

Fruktosearm – Tipp: Für den Teig Reissirup anstatt Zucker verwenden. Für den Belag Knoblauch nur nach Verträglichkeit einsetzen.



Foto: <https://www.schmidtlein.de/>