Artikel vom 16.09.2026 · Ausgedruckt am 10.11.2026, 17:41 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/langos

Lángos



Foto: Leonie Jaxy

Zutaten (für 8 bis 10 Stück):

500 g Weizenmehl

350 ml Milch

9 g Trockenhefe

1 TL Zucker

1 TL Salz

Sauce: 2 Knoblauchzehen

200 g ungesüßten Joghurt

Salz

Pfeffer

Belag: 1 Lauchzwiebel

1 Handvoll getrocknete Tomaten

200 g geräucherter Tofu

Streukäse nach Belieben

Außerdem: 1 l Frittieröl

Zubereitung:

Für den Teig die Milch handwarm erwärmen und die Trockenhefe zusammen mit dem Zucker darin auflösen. Diese Mischung für etwa 5 bis 10 Minuten stehenlassen, bis sich an der Oberfläche kleine Bläschen bilden. In einer großen Schüssel Mehl mit Salz vermengen. Anschließend die Milch-Hefe-Mischung zugeben und alles zu einem glatten, elastischen Teig verkneten. Dieser sollte sich am Ende leicht vom Schüsselrand lösen. Die Schüssel mit einem feuchten Tuch abgedeckt an einem warmen Ort für etwa 45 bis 60 Minuten ruhen lassen, bis sich das Teigvolumen sichtbar vergrößert hat.

Während der Teig geht, für die Sauce die Knoblauchzehen schälen und pressen, mit Joghurt verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertige Sauce bis zum Servieren kühlstellen. Als Belag die Lauchzwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Die getrockneten Tomaten werden, falls sie in Öl eingelegt sind, kurz abgetropft und dann in kleine Stücke geschnitten. Der Räuchertofu wird mit den Händen in kleine Stücke gebröselt. Alle Belagzutaten bereitstellen.

Ist der Teig ausreichend aufgegangen, wird er noch einmal kurz durchgeknetet und dann in etwa 8 bis 10 gleich große Portionen geteilt. Jede Portion wird auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Fladen von etwa 0,5 cm Dicke ausgerollt oder mit den Händen gedrückt. In die Mitte eine kleine Vertiefung drücken, damit sich dort beim Frittieren keine große Luftblase bildet. Nun das Öl in einem großen, hohen Topf auf etwa 180 °C erhitzen. Die Teigfladen werden nacheinander auf jeder Seite für etwa 2 bis 3 Minuten goldbraun ausgebacken. Nach dem Frittieren kurz auf Küchenpapier abtropfen, damit überschüssiges Öl abfließen kann.

Solange der Lángos noch warm ist, wird er zunächst mit der Knoblauch-Joghurt-Sauce bestrichen. Darauf den Belag verteilen. Am besten schmecken die Lángos frisch und noch warm serviert, während der Käse durch die Restwärme leicht anschmilzt.

Leonie Jaxy