

Rezept

Langos mit Paprikagemüse

Ein Rezept von Langos mit Paprikagemüse, am 09.06.2026

Zutaten

250 g vorwiegend fest kochende Kartoffeln	200 ml Milch
3 EL Butter	400 g Mehl
1 Päckchen Trockenhefe	30 ml Öl
2 TL Salz	1 gehäufter TL Zucker
2 Zwiebeln	2 rote oder gelbe Paprikaschoten
3 Tomaten	100 g Gouda
4 EL Olivenöl	2 TL edelsüßes Paprikapulver
1/2 TL Chilipulver	2 EL Weißwein
Salz	Pfeffer
Mehl für die Arbeitsfläche	Pflanzenfett zum Frittieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 880 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln mit Schale in reichlich Wasser in ca. 20 Min. garen. Noch heiß pellen und mit einer Gabel zu feinem Brei zerdrücken (Step 1). Die Milch erhitzen und die Butter darin schmelzen. Etwas abkühlen lassen.
2. Das Mehl mit der Hefe vermischen. Alle Zutaten für die Langos in 5 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Mindestens 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen.
3. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Paprika und die Tomaten waschen. Die Paprika putzen und würfeln. Die Tomaten würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Den Käse reiben.
4. Die Zwiebeln in dem Öl bei mittlerer Hitze glasig braten. Die Paprikawürfel und die Gewürze dazugeben und zugedeckt ca. 10 Min. leise kochen lassen. Zwischendurch umrühren.
5. Die Tomatenwürfel dazugeben und weitere 15 Min. unter gelegentlichem Rühren leise kochen lassen. Den Weißwein angießen, alles einmal kurz aufkochen, salzen und pfeffern.

6. In einem Topf ca. 5 cm hoch Pflanzenfett erhitzen. Wenn an einem hineingetauchten Holzstäbchen sofort Bläschen aufsteigen, ist das Fett heiß genug. Aus einer Hand voll Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche einen 1 cm dicken Fladen von ca. 10 cm Ø formen (Step 2) und vorsichtig in das Fett gleiten lassen. Sobald er nach ca. 3-5 Min. von einer Seite gut gebräunt ist, wenden und von der anderen Seite ebenfalls ca. 3-5 Min. frittieren (Step 3). Aus dem Fett heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Noch heiß mit dem Gemüse und dem Käse belegen.