



Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

300 g Dinkelmehl
150 g Erdäpfel, mehlig
7 EL Öl
1 Stk. Ei
20 g Frischhefe
63 ml Milch
Salz
Muskat, gerieben
frische Kräuter

Mein persönlicher Tipp

Beim Grundteig das Öl weglassen und durch Wasser ersetzen, da die Langos durchs Backen in Fett schon sehr kalorienreich sind.



**Seminarbäuerinnen
Oberösterreich**

Quellen:



Mag. Christine Schober, Mag. Helmut Eiselsberg, Ulrike Haunschmid & Romana Schneider: **Kursunterlage Erdäpfelküche- Entdecke die Vielfalt der tollen Knolle**

Erdäpfellangos



Foto: Maria Schönleitner - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

Erdäpfelgermteig pikant:

- Erdäpfel waschen, dämpfen und schälen.
- Inzwischen die zerbröselte Germ in lauwärmer Milch auflösen.
- Erdäpfel noch warm durch die Presse drücken und mit Mehl, Öl, Ei und der Germmilch zu einem geschmeidigen Teig kneten.
- Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. eine halbe Stunde gehen lassen.
- Anschließend den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals gut durchkneten.
- Teig zu Rollen formen und insgesamt ca. 16 Stücke mit einer Teigkarte abstechen.
- Nun zu Kugeln schleifen und an einem warmen Ort zugedeckt 20 bis 30 Minuten gehen lassen.
- Anschließend ausrollen und krapfenartig ausziehen.
- In heißem Öl beidseitig goldgelb backen.
- Herausnehmen, gut abtropfen lassen und auf Küchenpapier zum Entfetten legen.
- Warm halten bis alle Langos fertig gebacken sind.

Variationen:

- Klassisch werden die Langos mit Knoblauchbutter bestrichen und Salz bestreut serviert.
- Fein schmeckt auch, wenn man eine Sauerrahm-Knoblauch-Kräutersauce dazu serviert.
- Die Langos kann man, je nach Geschmack, auch füllen. Dazu die Teigfladen beim Formen etwas dicker lassen. In die Mitte von jedem Stück etwas Schafkäse oder klein gewürfelten Schinken geben, einmal zusammenklappen und sofort im heißen Öl ausbacken und warm servieren.



Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschafts- und
Ressort für die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gemeinden



Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen

traditionell & saisonal



Ländliches Fortbildungszentrum LFI



lk Bäuerinnen Österreich

Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschaftsrahmen für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.

