

Vegane Kartoffel-Lángos mit Paprikasauce und Cashews

VORBEREITEN

30
Min.

RUHEN

60
Min.

ZUBEREITEN

45
Min.

NIVEAU



70 g Cashewkerne
1/2 Bund Petersilie

Hol dir ungarisches Fingerfood in Form von traditionellen Lángos in deine Küche. Die köstlich frittierten Hefeteigfladen werden in diesem Rezept mit einer würzigen Paprikasauce, knusprigen Kartoffelwürfeln und Cashews belegt. Einfach zum Reinbeißen lecker!

- 1 -

Kartoffeln schälen, kochen und zerdrücken.

- 2 -

Wasser und Milch leicht erwärmen. Hefe und Zucker in Milch und Wasser auflösen und verrühren.

- 3 -

Mehl und Hefe-Wasser zusammen mit dem Salz in eine Rührschüssel geben und zu einem Teig verkneten. Kartoffeln in die Rührschüssel geben und unter den Teig kneten.

- 4 -

Eine Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen und den Teig nochmals kräftig durchkneten. So lange vorsichtig Mehl unterkneten, bis sich der Teig gut verarbeiten lässt und nicht mehr an den Fingern klebt. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

- 5 -

Zwiebel und Knoblauch schälen. Beides fein hacken. Paprikas entkernen und in Würfel schneiden. Cocktail-Tomaten halbieren.

Zutaten für 6 Stück

Für den Hefeteig

200 g Kartoffeln
200 ml Wasser
100 ml Mandelmilch oder Soja-Sahne
1/2 Würfel Hefe
1 Teelöffel Zucker
500 g Mehl + etwas mehr für die Arbeitsplatte
1 Teelöffel Salz
Pflanzenöl zum Frittieren

Für den Belag

5 Esslöffel Olivenöl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Paprika
1 grüne Paprika
1 gelbe Paprika
150 g Cocktail-Tomaten
100 g Paprikamark
50 g Tomatenmark
1/2 Teelöffel Zucker
1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)
1 Teelöffel Paprikapulver (rosenscharf)
Salz, Pfeffer
400 g Kartoffeln

Vegane Kartoffel-Lángos mit Paprikasauce und Cashews

- 6 -

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin kurz anbraten. Paprika, Tomaten, Paprika- und Tomatenmark dazugeben und unter Rühren ca. 8 Minuten braten. Mit Zucker, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Pürierstab fein pürieren.

- 7 -

Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln darin 12 Minuten anrösten.

- 8 -

Vom Teig handflächengroße Portionen abtrennen und mit den Händen zu einem flachen Fladen ziehen. Der Rand sollte etwas dicker sein.

- 9 -

Öl in einer tiefen Pfanne oder einem großen Topf erhitzen. Teigfladen von beiden Seiten jeweils ca. 3-5 Minuten frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

- 10 -

Cashewkerne in einer Pfanne anrösten. Petersilie fein hacken.

- 11 -

Lángos mit Paprikasauce bestreichen und mit Petersilie, Cashewkernen und Kartoffelwürfeln belegen.