



# Langosch - Frittiertes Fladenbrot mit Schmanddip und Schnittlauch



Zeit gesamt  
1h

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Milch	150 ml
Hefe, frisch	0.5 St.
Zucker	1 EL
Weizenmehl, Type 405	500 g
Salz	1 TL
Wasser	125 ml
Knoblauchzehen	1 St.
Schmand	100 g
saure Sahne	50 g
Pfeffer, schwarz	
Schnittlauch, frisch	10 g
Öl	1 EL
Frittieröl	100 ml

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, kleiner Topf, große Pfanne, Küchenkrepp

1. In einem Topf 150 ml Milch lauwarm erwärmen. Hefe in die Milch bröckeln und mit 1 EL Zucker verrühren.
2. Inzwischen in einer Schüssel 500 g Mehl und Salz mischen, Hefemilch zugeben. Nach und nach 125 ml Wasser zugeben und kneten, bis ein glatter Teig entsteht.
3. Langoschteig in der Schüssel mit einem Küchentuch zudecken. An einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen, bis der Teig sein Volumen etwa verdoppelt hat.
4. Inzwischen Knoblauch schälen und sehr fein hacken. In einer Schüssel Schmand, saure Sahne und Knoblauch mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dip kühl stellen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.
5. Den gegangenen Teig nochmals kurz durchkneten und in 10 Portionen teilen. Auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche aus den Teigstücken mit den Händen ca. 10 cm große runde Fladen formen. Der Rand sollte dabei etwas höher bleiben. Die Fladen mit 1 EL Öl einreiben.
6. In einer Pfanne Öl zum Frittieren auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Langosch darin von jeder Seite ca. 1–2 Min. goldgelb ausbacken. Fertige Langosch auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Langosch mit etwas Schmanddip bestreichen und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Idealerweise sollte das Öl ca. 170–180 °C heiß sein. Wenn du kein Thermometer hast, kannst du die Temperatur mit einem Holzlöffel/Holzspieß überprüfen. Stecke die Spitze ins Öl und achte auf Blasen um den Löffel herum. Wenn das Öl Blasen schlägt, ist es heiß genug. Wenn das Öl kräftig blubbert, solltest du die Hitze etwas reduzieren.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	598 kcal
Kohlenhydrate	102 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	25 g