

Ein kulinarischer Ausflug nach Albanien

Flija (Fli) – Herzhafter Schichtauflauf

Zutaten für ein Blech / 8 – 15 Schichten / 6 – 8 Portionen

500 g Weizenmehl
500 ml Wasser
1 TL Salz
300 g Butter, geschmolzen
500 g Kos (albanischer Joghurt, ersatzweise griechischer Joghurt)

Saure Sahne zum Servieren (optional)

So gelingt es:

1. Für den Teig Mehl und Salz in eine große Schüssel geben. Das Wasser nach und nach unter ständigem Rühren einarbeiten, bis ein glatter, sehr dünnflüssiger Teig entsteht. Die Konsistenz sollte an dünnen Pfannkuchenteig erinnern. Klümpchen möglichst vollständig ausrühren.
2. Den Teig etwa 20–30 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen. Dadurch kann das Mehl Wasser aufnehmen und der Teig lässt sich anschließend gleichmäßiger verteilen.
3. Für die Joghurt-Butter-Mischung die Butter vorsichtig schmelzen, ohne sie stark zu bräunen. Mit dem Kos bzw. griechischem Joghurt verrühren. Die Masse sollte streichfähig und nicht zu fest sein. Falls nötig, kann sie mit sehr wenig lauwarmem Wasser gelockert werden.
4. Für die Heimzubereitung den Backofen mit kräftiger Oberhitze bzw. Grillfunktion gut vorheizen. Je nach Ofen mit etwa 220–250 °C.
5. Eine flache, runde, ofenfeste Form großzügig einfetten. Die Form sollte genügend Platz für viele dünne Schichten bieten.
6. Eine kleine Menge Teig dünn in der Form verteilen. Für die typische Flija-Optik kann der Teig strahlenförmig von der Mitte zum Rand gegossen werden, sodass zwischen den Teighahnen kleine freie Bereiche bleiben. Unter der starken Oberhitze backen, bis die Schicht fest und leicht goldbraun ist. Je nach Ofen dauert das ungefähr 3–7 Minuten.
7. Die Form kurz herausnehmen. Die gebackene Teigschicht dünn und möglichst gleichmäßig mit der Butter-Joghurt-Mischung bestreichen. Nicht zu viel Masse auftragen, damit die folgenden Teigschichten stabil bleiben.
8. Eine weitere dünne Teigmenge darübergeben. Bei der traditionellen strahlenförmigen Methode werden die freien Bereiche der vorherigen Schicht gefüllt. Dadurch entsteht das charakteristische Muster und die Schichten verbinden sich miteinander.
9. Die Form wieder unter die starke Oberhitze stellen und die neue Schicht backen.
10. Die letzte Schicht nach dem Backen nochmals mit der restlichen Butter-Joghurt-Mischung bestreichen. Anschließend noch einmal kurz unter die Oberhitze geben, bis die Oberfläche goldbraun ist. Dabei besonders aufmerksam bleiben, weil Butter und Joghurt schnell Farbe annehmen.
11. Die fertige Flija aus dem Ofen nehmen und etwa 10 – 15 Minuten in der Form ruhen lassen. Die Schichten können sich dadurch setzen und werden beim Anschneiden stabiler.
12. Warm in Stücke schneiden. Je nach regionaler Tradition werden auch Joghurt, Käse, eingelegtes Gemüse oder andere Beilagen verwendet.

Wichtig zu beachten

Das charakteristische Ergebnis entsteht nicht durch eine dicke Teigschicht, sondern durch viele sehr dünne Schichten, die einzeln gebacken und jeweils mit der Butter-Joghurt-Mischung verbunden werden.

