



Filoteig - Yufkateig

Filoteig ist dem hiesigen Strudelteig sehr ähnlich, er wird aber ohne Ei, sondern nur mit Mehl, Wasser, Salz und etwas Olivenöl zubereitet. Unter verschiedenen Namen ist er in der südeuropäischen und arabischen Küche heimisch. In der Türkei wird dieser Teig Yufka genannt, das bedeutet soviel wie "dünn" und "zerbrechlich". Er kann frisch zubereitet verwendet, aber auch durch Trocknen lagerfähig gemacht werden. Vor dem Gebrauch wird er dann mit Wasser benetzt, damit er wieder weich und biegsam wird.

Filo- oder Yufkateig wird meist ganz dünn ausgerollt und zusätzlich von Hand ausgezogen bis er hauchdünn ist. Das funktioniert am besten mit kleberstarken Mehlen, oder mit einer Mischung von Weissmehl und Hartweizengriess. Die Zugabe von wenig Essig macht den Teig geschmeidiger und damit reissfester.

<i>Die Unterscheidung zwischen käuflichem Filo- und Yufkateig ist nicht immer eindeutig, in der Regel ist der Filo-Teig noch dünner als der Yufka-Teig. Baklava?k yufka (yufka für baklava) ist speziell dünn, damit er nicht reisst wid er auf Speisestärke ausgerollt.</i>

In diesen Teig werden verschiedenste Füllungen eingerollt, oder er wird auf einer heissen Platte ausgebacken und begleitet so zum Beispiel Eintopfgerichte, dabei dient das dünne Fladenbrot auch mal als Teller.

Zutaten (für ca. 12 Frühlingsrollen)

150g	Weissmehl
100g	Hartweizengries
80g	Wasser
2	Prisen Salz
2El	Olivenöl
1Tl	Essig

Zubereitung

Alle Zutaten mit ca. 2/3 des Wassers intensiv miteinander verkneten (da ist eine Maschine sehr hilfreich). Rest des Wassers nach und nach zugeben, bis sich die Krümel zu Bällchen zusammendrücken lassen.

Nach dem Kneten mit der Maschine muss die krümelige Teigmasse von Hand zu einer kompakten Kugel geformt werden. Das funktioniert am besten mit leicht angefeuchteten Händen. Dazu wird die Krümelmasse mehrmals flachgedrückt und wieder zusammen gefaltet.

Teig in Haushaltfolie verpacken und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank lagern, er lässt sich aber auch für 2-3 Tage an der Kälte aufbewahren.

Vor dem Auswallen sollte er Zimmertemperatur annehmen. Am Besten wird er mit der Pastawalze zu einer dünnen Teigbahn auswalzt. Durch mehrmaliges Zusammenfallen und erneutem Walzen wird er geschmeidiger.

Danach wird er auf einer leicht mit Hartweizengriess bestreuten Fläche mit den flachen Händen hauchdünn ausgezogen. Für grosse Rollen wird der Teig mit Vorteil auf einem bemehlten Küchentuch ausgezogen. Das Küchentuch ist nachher ein gute Hilfe beim Einrollen (siehe da).

Ein Rezept:

Frühlingsrollen mit Wirz, Lauch und Rüeblen an süss-saurer Sauce

<i>Aus Resten des Filoteiges können auch Nudeln gemacht werden. Filoteig ist auch ein Pastateig.</i>





