Mais-Tortillas

Du liebst Tacos und Burritos? Dann mach deine Tortillas doch ganz einfach selber. Alles was du brauchst sind drei Zutaten und eine Stunde Zeit. Klingt einfach? Ist es auch. Und frische Mais-Tortillas schmecken einfach tausend Mal besser als fertig gekaufte. Ob mit Guacamole, Mole-Hähnchen oder Pollo de fuego, Tomatensalsa oder Mole Poblano pur: diese Tortillas bieten die perfekte Basis.



Mais-Tortillas | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (10 Tortillas): 330 Gramm Maismehl | 200 Milliliter Wasser | 75 Milliliter Olivenöl | 0,5 Teelöffel Salz | 1 Teelöffel Backpulver



Mais-Tortillas | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (60 Minuten): 1. Vermenge 300 Gramm Mehl, mit dem Backpulver, dem Salz und dem Öl in einer Schüssel und gebe dann nach und nach nur so viel Wasser hinzu, bis ein samtiger Teig entsteht. 2. Teile den Teig in 10 gleichgroße Stücke und forme sie zu kleinen Kugeln. 3. Bedecke die Kugel mit einem Küchenhandtuch und lasse diese 30 Minuten lang gehen. 4. Erhitze eine große Pfanne ohne Hinzugabe von Fett. 5. Rolle die erste Kugel auf einer bemehlten Fläche zu einer möglichst flachen Tortilla aus. 6. Geb sie in die heiße Pfanne und backe sie circa 30 Sekunden von jeder Seite. 7. Lege die fertige Tortilla bei Seite und bedecke sie mit einem Handtuch, damit der Teig nicht austrocknet. 8. Wiederhole den Vorgang mit den rechtlichen Teigkugeln und bewahre die Tortilla unter dem Handtuch auf, bis sie vollständig abgekühlt sind. 9. Jetzt kannst du sie weiterverarbeiten.

Dazu passt hervorragend: Rustikales Chili oder Pollo de fuego mit Mole Poblano!
Jetzt mehr mexikanische Rezepte entdecken!

Nährwerte/Stück: 176 Kalorien | 7,2 Gramm Fett | 24,6 Gramm Kohlenhydrate | 2,5 Gramm Eiweiß