

Maispfannkuchen

Tortillas de maiz

Dieses Rezept ist eine Abwandlung des Originals, das mit einem speziell vorbereiteten Maismehl gebacken wird. Dieses Mehl ist bei uns jedoch nur in Spezialitäten Geschäften erhältlich. Im Norden Mexikos werden Tortillas nur mit Weizenmehl zubereitet.

Zutaten für 12 Stück:

125 g Weizenmehl

125 g Maismehl (aus dem Reformhaus)

1 Teel. Salz

Für die Arbeitsfläche: Maismehl

Berühmtes Rezept

Pro Stück etwa:

320 kJ/76 kcal

2 g Eiweiß · 1 g Fett

16 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

Tip!

Tortillas schmecken mit den verschiedensten Füllungen aus Fleisch, Gemüse und/oder Käse. Einen Vorschlag für eine Füllung finden Sie im Rezept auf Seite 15. Wenn Ihnen 2 Tortillas übrigbleiben, verwenden Sie sie für die Bohnensuppe von Seite 32.



1. Das Weizenmehl, das Maismehl und das Salz in einer Rührschüssel mischen. Eßlöffelweise 150–200 ml lauwarmes Wasser dazugeben, dabei ständig mit den Knethaken des Handrührgerätes rühren.



2. Zum Schluß den Teig mit den Händen durchkneten. Er soll weich sein, aber nicht mehr kleben. Zugedeckt etwa 20 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.



3. Aus dem Teig zwölf gleich große Kugeln formen. Eine Arbeitsfläche mit Maismehl bestreuen und jede Kugel zu einem ganz dünnen Fladen von etwa 15 cm Durchmesser ausrollen.



4. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen. Die Tortillas darin nacheinander von jeder Seite etwa 1 Minute backen.