Mais-Tortillas
Tortillas de maíz

Tortillas de maíz sind traditionelle mexikanische Tortillas, die aus Maismehl (Masa Harina) hergestellt werden. Sie sind ein Grundnahrungsmittel in der mexikanischen Küche und werden oft als Basis für Tacos, Quesadillas, Enchiladas und viele andere Gerichte verwendet.
Diese Tortillas haben einen einzigartigen Maisgeschmack und sind weich, aber dennoch robust, was sie perfekt für viele mexikanische Gerichte macht.

Herkunft: Mexiko
Kategorie: Zutaten, Mehlspeisen

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 15 Minuten
Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
150 g Maismehl
250 ml Wasser
½ TL Salz

Vorbereitung
Das Maismehl und Salz in eine Rührschüssel geben. Langsam 200 ml lauwarmes Wasser dazugießen, dabei ständig mit den Knethaken des Handrührers rühren, bis ein feuchter weicher Teig entstanden ist. Zugedeckt etwa 15 Minuten ruhen lassen. In der Zwischteilenenzeit vom Backpapier zwei etwa 20 x 20 cm große Quadrate abschneiden. Den Maisteig in 8 gleich große Portionsstücke teilen. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen.

Zubereitung
Jeweils eine Portion Teig zwischen den beiden Bögen Backpapier mit dem Nudelholz zu einem Kreis von etwa 12 cm Durchmesser ausrollen. Dann sofort das obere Papier abziehen. Die Tortilla in die heiße Pfanne stürzen und das zweite Papier entfernen. Die Tortilla von jeder Seite bei mittlerer Hitze ½ -1 Minute braten, bis sich dunkelbraune Flecken zeigen, dann warm stellen. Möglichst erst jetzt die nächste Tortilla ausrollen und braten. Die Tortillas sollten nicht auf Vorrat ausgerollt werden, sonst quillt das Papier auf und läßt sich nicht mehr abziehen.

© 2026 coquina.de