



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Mexikanische Tortilla

Tortilla sind im weitesten Sinn Fladen. Die große Gewissensfrage ist, ob man sie aus Weizenmehl herstellt oder aus Maismehl. Weizenmehl ist wohl eher typisch für die Tex-Mex Küche, während man in Mexiko eher die Maismehl Tortillas bevorzugt.

Um diese selbst herzustellen braucht man allerdings ein spezielles Maismehl. Ich zitiere mal Wikipedia: Für Tortillas muss der trockene, ungemahlene Stärkemais zuerst viele Stunden lang mit etwas gebranntem Kalk oder Holzäsche gekocht, ausgewaschen, enthülst und dann im nassen Zustand mit speziellen Mühlen direkt zu einem Backteig vermahlen werden. Das alkalische Kalkwasser ermöglicht erst das Abtrennen der beim Mais sehr fest mit dem Korn verwachsenen Spelzen, erhöht die Bioverfügbarkeit der enthaltenen Proteine und Vitamine, verbessert Geruch und Geschmack, und macht die im Vergleich zu anderen Getreidearten sehr harten Körner poröser, wodurch das Mahlen erleichtert wird. Diese Technik, die als Nixtamalisation bezeichnet wird, wurde in Oaxaca nachweislich bereits um 1.500 v. Chr. verwendet und ist möglicherweise erheblich älter.

Aha. Ich weiss mit Sicherheit nur eins: sämtlicher Blogger und Kochbuchautoren beschwören den Interessierten Hobbykoch, sich das authentische Nixtamal Maismehl zu besorgen. Europäisches Maismehl sei kein Ersatz. Ich glaube sowas ja gerne und mir ist sowieso jeder Grund recht, Lebensmittel einzukaufen und was Neues auszuprobieren. Ich habe daher immer wirklich nur mit dem echten Nixtamal Mehl gekocht. Es ist relativ einfach über entsprechende Onlineshops zu bekommen. Und da bestelle ich dann immer gleich auch die verschiedenen getrockneten Chili Sorten, die für die Mexikanische Küche auch so wichtig sind.

In Deutschland bin ich bisher in Supermärkten immer nur über Weizenmehl Tortillas gestolpert. Aber ganz ehrlich: wenn ihr die fertigen kaufen wollt oder das Rezept mit Maismehl probieren wollt: geht hin und probiert.

Ich hoffe aber, dass möglichst viele es mal ausprobieren, echte Nixtamal Mehl Tortillas zu machen. Es macht nämlich Spaß. Und ist ganz einfach. Und vor allem kann man blaues Nixtamal Mehl bestellen. Aus blauem Mais. Und ich steh einfach auf so Quatsch. ☺

Was vielleicht nochmal zur Erklärung: die Tortilla ist die Basis vieler bei uns auch bekannter Mexikanischer Gerichte.

Ein Taco ist eine Tortilla, die mit Verschiedenen Füllungen und Saucen gefüllt, zusammen geklappt und so direkt verzehrt wird.

Eine Quesadilla ist eine Tortilla in der Käse oder Sauerrahm Mit in der Füllung ist. Gerne auch Mal von beiden Seiten nochmal Gegrillt, damit der Käse schön Schmilzt-





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Eine Enchilada ist eine gefüllte Tortilla, die gerollt, mit Soße übergossen und nochmal überbacken wird.

Tortilla Chips sind in Dreiecke geschnittene und gebackene Tortillas. Knusprig. Und die werden dann gedipt. Wobei es auch nette kleine perverse Varianten gibt, bei denen man Tortilla Chips mit Sauce (Chili sine carne) übergießt, tüchtig Käse drüber kippt und das alles dann überbackt. Die perfekte Mischung aus knusprig, soßig, käsig, fett und heiss.

So. Und wen ich jetzt noch nicht vom selber machen überzeugt habe, dem ist auch nicht mehr zu helfen. ☺

Zutaten für etwa 12 Stück

250 g Masa Harina oder Nixtamal

350 ml Wasser

Salz

1. Wasser bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen.
2. Eine gute Prise Salz mit dem Mehl vermischen. Das heiße Wasser über den Teig gießen und sofort verkneten. Es soll ein glatter, geschmeidiger Teig entstehen. Der Teig ist nicht klebrig. Wenn er zu sehr klebt, nach und nach noch etwas Mehl zugeben. Immer gut kneten, damit das Mehl die Flüssigkeit gut aufnehmen kann, bevor man noch mehr zugibt. Wenn der Teig bröckelt, ist er zu trocken. Dann Esslöffelweise Wasser zugeben und verkneten.
3. Den Teig vor austrocknen schützen – also in ein feuchtes Küchentuch einschlagen und immer nur so viel Teig wegnehmen, wie man für eine Tortilla ungefähr braucht.
4. Zwischen zwei Lagen Backpapier ausrollen. Wer exakt runde Tortillas will, kann sie ausstechen. Den Restteig vom Ausstechen wieder weiter verarbeiten.
5. Auch die fertig ausgerollten Teigfladen vor dem Austrocknen schützen. Das geht am besten indem man Backpapier dazwischen legt und alles mit einem feuchten Küchentuch abdeckt.
6. Sobald man den ganzen Teig verarbeitet hat eine Pfanne erhitzen. Die Fladen ohne Öl trocken in der Pfanne von beiden Seiten backen. Die Oberfläche wird heller und bekommt leichte braune Stellen. Das geht blitzschnell.
7. Tortillas am besten schnell verzehren. Wenn sie abkühlen werden sie hart. Wer sie auf Vorrat macht (z.B. für eine Party) kann sie ganz gut in einer Kühltasche kurz warm halten. Die Kühltaschen halten die Temperatur.

