

Ernährung

Rezept von Sabine Schütze aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 14.09.2026

Tortillas aus Maismehl

Zutaten

250 g nixtamalisiertes Maismehl
360 ml lauwarmes Wasser
½ TL Salz
Optional: 1 EL Butterschmalz, geschmolzen

Zubereitung

1. In einer Schüssel alle Zutaten gut mischen und zu einem Teig verkneten.
Tipp: Das Wasserbindeverhalten der verschiedenen Maismehle ist sehr unterschiedlich. Der Teig sollte recht fest sein, aber auf keinen Fall mehr bröseln. Idealerweise löst er sich ziemlich gut von den Händen.
2. Nun den Teig zu Kugeln von etwa 40 g formen und die Kugeln direkt mit Klarsichtfolie abdecken, weil der Teig schnell austrocknet.
Tipp: Sollte der Teig beim Formen leicht bröseln oder sich zu trocken anfühlen, dann in eine Vertiefung im Teig 2 bis 3 Wassertropfen geben und erneut zu einer Kugel formen.
3. Nun die Kugeln zu etwa 2 mm dicken Tortillas pressen. Das geht zwischen zwei Klarsichtfolien. Dazu nutzt man einen Topf, der mit Klarsichtfolie eingewickelt ist und dessen Boden die Kugel zur Tortilla presst. Weniger Muskelkraft ist mit einer gusseisernen Tortillapresse nötig, weil hier die Hebelwirkung zum Drücken genutzt wird.
4. Eine beschichtete Pfanne heiß werden lassen und einen Tortillateigling ohne zusätzliches Fett hineingeben. Nach einer knappen Minute die Tortilla wenden und nochmal etwas länger als eine Minute garen. Idealerweise bläht sich der Teig in der Mitte leicht.
5. Die fertigen Tortillas werden in einem Kochtopf, der mit einem Trockentuch/Küchentuch ausgelegt ist, aufbewahrt, bis alle Tortillas fertig ausgebacken sind. Im Tuch halten sie sich warm und werden wieder etwas weicher.

Füllen können Sie die Tortillas zum Beispiel mit Chili con Carne oder Chili sin Carne. Besonders lecker schmeckt es, wenn Sie zusätzlich einen Klecks Sour Creme auf dem Fladen verteilen und etwas Käse auf das Chili geben. Auch Guacamole eignet sich gut zur Ergänzung.

Das Video zum Rezept finden Sie hier:

<https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/mais-als-beilage-aus-der-dose-oder-dem-glas-100.html>

Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.