

## Fladen & Tortilla ohne Ei

Ohne Fertigware

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom

[www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, teilen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

Hier nur Vegetarisch

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt Mittwoch, 22. Februar 2006

[www.Hans-joachim60.de](http://www.Hans-joachim60.de)

Index

Fladen.....	2
Tortilla.....	12

Inhaltsverzeichnis

Fladen & Tortilla ohne Ei .....	1
PS .....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis aktiv.....	1
Fladen .....	2
Ägyptisches Fladenbrot.....	2
Fladenbrot .....	3
Fladenbrot M.....	4

Fladenbrot gebraten .....	4
Fladenbrot mit Kartoffelfüllung.....	5
Fladenbrot Naan .....	6
Hirsefladenbrot, Eritrea).....	7
Kerniges Fladenbrot.....	8
Koriander Fladenbrot.....	9
Pitta Fladen / Khubuz.....	10
Pittabrot (Fladenbrot) M.....	10
Tortilla.....	12
Avocados Guacamole mit Tortillachips.....	12
Burritos.....	13
Mais Tortilla.....	13
Tortilla, Mexikanische.....	14
Tortillas (Originalrezept) .....	15
Tortillas aus Weizenmehl.....	16
Weizenmehltortillas.....	16
Hinweis für Word.....	17

## Fladen

### Ägyptisches Fladenbrot

Zutaten für 4 Portionen

- 750 g Mehl (Weizenmehl 405)
- 250 g Mehl (Roggenmehl 1050)
- 2 Pkt. Hefe (Trockenhefe)
- 2 Msp. Salz
- 500 ml Wasser

### Zubereitung

Mehl mit Hefe und Salz gut vermischen, und dann mit dem Wasser zu einem glatten, klümpchenfreien Teig verarbeiten. Der Teig darf zum Schluss nicht klebrig sein, sondern soll sich trocken aber geschmeidig anfühlen.

Die Wassermenge kann dabei je nach Mehlqualität variieren, d.h. je nach dem muss entweder noch Mehl oder Wasser zugesetzt werden.

Dann ca. 1 Stunde an einem warmen (nicht heißen) Ort abgedeckt gehen lassen. Teig nochmals gut durchkneten, und nach Augenmaß portionieren. 10 Minuten ruhen lassen, dann auf die gewünschte Größe nicht zu dünn (ca. 0.5 cm) ausrollen.

Nochmals 1 Stunde abgedeckt gehen lassen.

In der Zwischenzeit heizen wir den Herd 200-220GradC vor. Die Brote auf die zuvor mit Backpapier belegten Bleche geben und ca. 5-7 Minuten backen, bis sie goldgelb sind.

Tipp: Am besten schmeckt laut Adel eine Mischung aus 1050 er Weizenmehl mit Roggenmehl im Verhältnis 1:1

Das Brot kann auch mit einer Milch/Wasser Mischung, statt reinem Wasser zubereitet werden.

Ganz besonders empfiehlt der Ägyptische Gourmet eine Füllung der Brote, wie Hackfleischfüllung oder Käsefüllung aus den obigen Zutaten.

Je nach Füllung sollte die Teigdicke variieren, da z.B. bei der Hackfleischfüllung beim Backen austretender Fleischsaft das Brot aufweicht, wenn der Teig zu dünn ist.

Das muss man halt ausprobieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

21.08.03 Kyra\_

## Fladenbrot

Z u t a t e n : 12 Stück

1 Kg Weizenmehl

1 TL Salz

30 g Hefe

100 ml lauwarmem Wasser

400 ml lauwarmes Wasser

1 EL Öl

Fett für das Backblech

Z u b e r e i t u n g :

Mehl mit Salz in eine Schüssel geben, in einer Vertiefung in der Mitte Hefe hineinbröckeln. Die Hefe mit etwa 100 ml lauwarmem Wasser und etwas Mehl zu einem Vorteig verrühren und zugedeckt 10 Minuten gehen lassen. Den Teig mit dem Rührhaken durchkneten, nach und nach 400 ml lauwarmes Wasser hinzufügen. Den Teig so lange kneten, bis er sich vom Schüsselrand löst. Er darf nicht mehr kleben. Eine Teigkugel formen, diese mit Öl bepinseln und rund 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat. Teig nochmals durchkneten, in 12 gleichgroße Stücke teilen. Diese auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu ½ dicken Fladen ausrollen.

Fladen auf eingefetteten Backblechen verteilen und zugedeckt nochmals 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen (225°) Fladen rund 10 Minuten backen, wenden und auf der anderen Seite nochmals 5 Minuten backen. Auskühlen lassen. Die Tür während des Backens NICHT öffnen, denn der Teig bildet Luftblasen, die das Brot lockerer machen.

## Fladenbrot M

Zutaten für 4 Portionen

300 g Mehl (Weizenmehl)

½ Würfel Hefe

1 TL Zucker

1/8 Liter Wasser, lauwarmes

2 EL Joghurt

4 EL Olivenöl

Salz

100 g Schafskäse

2 Zehe/n Knoblauch

Koriander

Kümmel, gemahlener

## Zubereitung

Hefe mit dem Zucker und dem Wasser anrühren.

Mehl mit allen anderen Zutaten vermischen, Hefe-Lösung dazu geben und gründlich kneten. Die Konsistenz des Teigs sollte weich sein.

Den Teig in ein nasses Tuch geben und auf die doppelte Menge aufgehen lassen.

Aus dem Teil vier gleich große Teile abtrennen und Fladen formen.

Auf ein Backblech mit Backpapier legen, nochmals aufgehen lassen und bei 200 Grad backen lassen. Wenn der Ofen aufgeheizt ist, eine Tasse Wasser in den Ofen kippen, so dass es ordentlich dampft (schnell Ofen wieder zumachen, dass der Dampf drin bleibt). Nach 10 Minuten Backzeit die Hitze auf 180 Grad reduzieren und weitere ca. 20 Minuten backen.

Schafskäse mit etwas Öl zerdrücken und mit Paprikapulver und Knoblauch würzen.

Ca. 10 Minuten vor Ende der Backzeit in die Mitte der Fladen oben auf verteilen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

28.11.05 jonielady

## Fladenbrot gebraten

Zutaten für Portionen

225 g Mehl, Chapati-Mehl (oder Vollkornmehl)

½ TL Salz  
1 EL Butterschmalz oder Ghee  
300 ml Wasser

### Zubereitung

Das Mehl in eine große Schüssel geben und mit dem Salz vermischen. In die Mitte eine Vertiefung drücken und das Ghee/ Butter zugeben. Langsam das Wasser während des Rührens zugießen und alles zu einem weichen Teig verarbeiten. Den Teig zugedeckt 10-15 Min ruhen lassen.

Dann den Teig 5-7 Min. von Hand gut durchkneten und in 10 gleich große Portionen aufteilen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche die einzelnen Portionen zu einem runden Fladen ausrollen. Mit einem scharfen Messer die Fladen gitterförmig leicht einschneiden.

Eine gusseiserne Pfanne erhitzen und einen Teigfladen hineinlegen. Den Fladen ca. 1 Min. braten, dann wenden und mit 1 TL Ghee/ Butter bestreichen. Das Brot erneut wenden und bei mittlerer Hitze goldbraun braten, dabei mit einem Pfannenwender leicht anheben und etwas drehen. Noch einmal wenden, herausnehmen und warm stellen, während die restlichen Brote gebraten werden.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

14.04.05 ira

### Fladenbrot mit Kartoffelfüllung

Zutaten (8 Portionen):

185 g Weizenmehl  
185 g Vollkornweizenmehl  
110 g Butter (zimmerwarm)  
60 ml Olivenöl  
500 g Kartoffeln  
1 kleine halbe Zwiebel  
1 grüne Chilischote  
½ El. Currypulver  
1 El. Zitronensaft  
2 Tl. Salz

### Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke geschnitten kochen.

Beide Mehlsorten mit 1 TL. Salz, 80 g Butter, Öl und 250 ml warmem Wasser vermengen. Den Teig 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

Währenddessen die restliche Butter erhitzen und die gehackte Zwiebel darin anbraten, Chili, Currypulver und Zitronensaft dazugeben, 1 Minute mitbraten. Salz und Kartoffeln dazugeben und weiterbraten. Abkühlen lassen.

Teig zu 16 Fladen ausrollen (etwas mehr als einen halben Zentimeter dick), 8 davon mit der Kartoffelfüllung bestreichen, die anderen 8 darauf legen und am Rand etwas festdrücken.

Fladenbrote in der Pfanne in etwas Öl beidseitig gleichmäßig bräunen.

Gruß, Jule

## Fladenbrot Naan

Zutaten für 6 Portionen

1 TL Zucker

20 g Hefe, (frisch)

150 ml Wasser, (warm)

200 g Mehl

1 EL Butterschmalz oder Ghee

1 TL Salz

50 g Butterschmalz oder Ghee

1 TL Schwarzkümmel

Zucker und Hefe in eine kleine Schüssel geben. Mit dem warmen Wasser verrühren, bis die Hefe sich auflöst. Beiseite stellen und ca. 10 Min. gehen lassen, bis sich an der Oberfläche Bläschen bilden. Das Mehl in eine große Schüssel geben, in die Mitte eine Vertiefung drücken, Ghee/ Butter, Salz und die Hefe dazugeben. Zu einem glatten Teig verrühren und bei Bedarf mehr Wasser zugeben. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche glatt kneten und an einem warmen Ort zugedeckt ca. 1 ½ Std. gehen lassen. Den Teig erneut auf einer bemehlten Arbeitsfläche 6 Min. kneten, dann in 6-8 gleich große Portionen teilen und zu einzelnen Kugeln formen. Die Kugeln zu ca. 1cm dicken mit 12 cm Durchmesser Fladen flach drücken. Den Backofengrill vorheizen. Die Brotfladen auf eine gefettete Alufolie legen und 7-10 Min. backen, dabei wenden und mit Ghee/Butter bestreichen und mit Schwarzkümmel bestreuen.

Schmecken am besten warm!

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

14.04.05 ira

Kommentar von ira 04.07.2005 09:59

@ Angie

Entschuldigung, war lange nicht auf dem CK!

Ja, Ghee ist indisches Butterschmalz und du bekommst es im Asialaden.

Habe selbst oft genug "normales" Butterschmalz verwendet ;-)

Wenn du möchtest kann ich dir das "Rezept" auch für indisches Butterschmalz hier eintippseln.

Liebe Grüße

Ira

Kommentar von ira 27.12.2005 12:39

@Milan,

da du eine kompetente Antwort wünschst habe ich mal in meinem älterem (1986) indischem Kochbuch geblättert und diese Erläuterung gefunden:

**Ghee:**

INDISCHE geklärte BUTTER, die aus Kuh- oder Büffelmilch gewonnen wird. Ghee gibt es auch für Vegetarier auf pflanzliche Basis. Ein ausgezeichneter ERSATZ ist das hierzulande übliche Butterschmalz.

Liebe Grüße Ira

[Hirsefladenbrot, Eritrea\)](#)

12 Fladen

2 kg Hirsemehl

ERSATZ

1 kg Feingemahlendes Maismehl

1 kg Weißmehl

AUSSERDEM

80 g Hefe  
; Wasser  
1 Ei Öl

Inschera ist die Grundlage jeder Mahlzeit in Eritrea. Auf den Fladen werden häufig die anderen Gerichte gereicht (Fleisch, Linsen, Gemüsegerichte).

Mehl mit Hefe zusammen in lauwarmem Wasser in einer Schüssel zu einem glatten, zähflüssigen Teig rühren.

Drei Tage zugedeckt bei Zimmertemperatur ruhen und gären lassen.

Anschließend heißes Wasser dazugeben, bis die Konsistenz eines Omelettenteigs erreicht ist.

Öl in eine Bratpfanne erhitzen. Teig portionsweise dazugeben, verteilen, zudecken, bis die 'Omeletten' ganz trocken sind, was sehr rasch geschieht.

Inschera kann tiefgefroren werden, indem zwischen die einzelnen Fladen Pergamentpapier gelegt wird.

### Kerniges Fladenbrot

vollwertig, vom Blech

Zutaten für 1 Portionen  
200 g Weizenschrot  
200 g Hafer, geschrotet  
100 g Buchweizen, geschrotet  
50 g Leinsamen  
50 g Sesam  
5 EL Öl  
800 ml Mineralwasser  
Kümmel  
Anis  
Salz

### Zubereitung

Das Getreide sollte am besten frisch gemahlen werden. Alle Zutaten außer den Gewürzen vermengen und im Mineralwasser eine Stunde stehen und gehen lassen.

Kümmel, Anis und zwei Prisen Salz dazugeben, gut durchmengen. Den Teig auf einem geölten Blech verstreichen und bei **180 Grad 30-40 Minu-**

ten backen. Sobald der Fladen innen trocken ist, ist er fertig. Ergibt ein knuspriges gehaltvolles Brot, das frisch aus dem Ofen noch warm am besten schmeckt.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
02.12.03 Himbär

Montag, 30. Januar 2006

Wie oben angegeben

1 TI Kümmel halb gem halb ganz  
1 TI Kreuzkümmel

40 min 160°C Umluft,

Öl vergessen, Mist, na mal sehen, ging auch  
Hans60

### Koriander Fladenbrot

Zutaten für 10 Portionen  
250 g Mehl (Roggenmehl, Type 1370)  
150 g Mehl (Weizenmehl, Type 1050)  
½ Pck. Hefe (Trockenhefe)  
2 EL Koriander, gemahlener  
Salz  
8 EL Öl (Olivenöl)  
2 EL Koriander, ganz

### Zubereitung

Beide Mehlsorten mit der Hefe, dem gemahlenden Koriander und 1 Prise Salz mischen. 1/4 l Wasser und 4 Esslöffel Öl zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig mit Mehl bestäuben und zugedeckt an einem warmen Ort 20 min gehen lassen. Dann den Teig nochmals durchkneten, dritteln und auf einer bemehlten Fläche zu jeweils einem 30 cm langen Oval ausrollen. Fladen auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Backblech legen und zugedeckt nochmals 20 min gehen lassen. Die Korianderkörner im Mörser zerstoßen. Die Fladen diagonal einritzen, mit dem restlichen Öl beträufeln, mit dem Koriander bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° 20-30 min auf der 2. Einschubleiste von unten backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

30.10.03 Brigitte

### Pitta Fladen / Khubuz

Portion: 4

3 Tas. Mehl  
1 Pk. Hefe  
3/4 TL Salz  
1 Tas. Wasser, lauwarm  
1 El Öl  
1 Spur Zucker

Aus den angegebenen Zutaten einen Hefeteig bereiten, wie gewohnt.  
Zu einer Kugel formen, mit Öl bestreichen und an einem warmen Platz  
zur doppelten Größe aufgehen lassen.

Danach noch einmal gut durchkneten.

Den Teig in 6 Portionen teilen ( man kann auch mehrere kleinere  
Portionen machen, wie man möchte.)  
Jeden Ball zu einer schönen runden Scheibe ausrollen. Nochmals 20 Mi-  
nuten ruhen lassen.

Den Ofen auf größte Hitze vorheizen, bei den meisten Elektroherden  
sind das 250 Grad C, wer es heißer kann, der darf, dabei schon ein  
Backblech mit aufheizen, das ist sehr wichtig damit der Fladen  
hinterher eine schöne Tasche bildet.

Nun die Fladen nacheinander in den vorgeheizten Ofen und zwar an die  
heißeste Stelle einschieben.  
Bei Elektroherden ist dies die untere Schiene, bei Gas die obere!!!!

Die Fladen nun ca. 5 Minuten backen lassen, wer den Vorgang beobachten  
kann, wird sehen wie sie sich zur Kugel aufblähen, nur leicht Farbe  
annehmen lassen, damit sie elastisch bleiben.

Die Taschen werden dann halbiert und mit Tomaten, Salat und Fleisch  
gefüllt dazu gibt man einen Löffel Tahini Soße.

Man kann Geschnetzeltes, oder Schafskäse reingeben, was immer man  
möchte.

Pittabrot (Fladenbrot) M

Zutaten für 10 Portionen

½ Würfel Hefe, frische

375 ml Milch, lauwarme

500 g Mehl, (Weizenmehl Typ 550 oder 405)

1 TL Salz

3 EL Olivenöl, extra natives

Sesam

wenig Schwarzkümmel, (im Gewürzladen oder Markt)

## Zubereitung

Hefe in der Milch auflösen, dann das Mehl dazusieben, Salz und Öl zufügen und alle sehr gut verkneten. Mit einem Tuch abgedeckt am warmem Ort gehen lassen. Nach einer Stunde den Teig zu einer Rolle formen und in zehn gleiche Stücke schneiden. Diese jeweils zu kleinen Kugeln rollen und nochmals unter einem Tuch zehn Minuten gehen lassen.

Den Ofen auf 250 Grad vorheizen. Jede der Kugeln dann auf bemehlter Arbeitsfläche kreisförmig ausrollen und von Hand ziehen, sodass sie innen dünner sind als am Rand. Mit Sesamkörnern (und etwas Schwarzkümmel) bestreuen (ich streiche die Fladen vorher noch mit Wasser ein) und, sobald der Ofen die Temperatur erreicht hat, nach und nach auf gefettetem, bemehltem (oder mit Backpapier ausgelegtem) Blech auf der mittleren Schiene 8 - 10 Minuten backen, bis sie sich aufblähen. Guten Appetit!

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

26.05.05 Sylv1802

Kommentar von CookieUK 01.06.2005 23:38

Habe heute das Fladenbrot zum Krymali Ispanak gemacht. Wirklich sehr gut. Nur brauchte ich etwas mehr Mehl, da der Teig doch sehr klebrig war. Unsere türkischen Gäste waren begeistert. :-)

Kommentar von Sylv1802 20.08.2005 15:10

Hallo Cookie,

ich habe mein Rezept erst heute wieder gemacht. Und ich muß Dir sehr recht geben. Ich habe heute auch sehr viel mehr Mehl gebraucht als im Rezept angegeben. Was dem Ganzen zum Glück aber nicht schadet, nur dass mehr dabei am Schluss raus kommt :-). Oder man nimmt von vornherein einfach weniger Wasser (wenn man's weiß :-). Danke für Deinen Hinweis!! (Habe das Ganze wahrscheinlich vorher nie so gemerkt, weil ich meistens eh alles mehr per Gefühl rein gebe und das Rezept aber natürlich so abtippen musste, wie ich es eben vor mir liegen hatte).

Also für alle den Tipp, die dieses Rezept nachbacken: Entweder gut mehr Mehl (ich würde mal so 700g statt 500g gesamt schätzen - bitte ausprobieren!!) oder weniger Milch - vielleicht so 300 ml. Zur Not später einfach wieder Mehl nachgeben...

Sorry und LG, Sylv

Kommentar von tanni1975 25.08.2005 13:52  
Hilfreicher Kommentar:

Hallo Sylv,

danke, danke, danke, endlich habe ich das richtige Rezept für`s Fladenbrot. Habe schon so viele ausprobiert, war aber nie das Fladenbrot, was ich habe wollte. Ich habe auch sehr viel mehr Mehl benötigt und habe nach dem ersten Fladenbrot die Backzeit auf etwa vier Minuten runtergeschraubt, weil das Fladenbrot bei mir bei 8-10 Minuten Backzeit "Knüppelhart" wurde. Danach war es einfach nur noch göttlich"

Ig Tanja

## Tortilla

### Avocados Guacamole mit Tortillachips

- 1 sm Getr. Chilischote
- 2 Avocados
- 1 sm Zwiebel
- 1 TI Koriander
- 2 TI Zitronensaft
- 1 lg Tomate
- Salz
- 1 pk Tortillachips

Die Avocados schälen und entkernen. Das Fleisch in einer Schüssel leicht zerdrücken. Zwiebel feinhacken; Tomate schälen, entkernen und würfeln. Zu den Avocados geben.

Restliche Zutaten ebenfalls dazugeben. Mit einem Mixer oder Pürierstab zu einem lockeren Mus verarbeiten. Kalt servieren.

## Burritos

Zutaten für 10 Portionen

350 g Bohnen Trockenbohnen  
½ Liter Wasser  
150 ml Sauce Salsa Sauce  
1 Ei Wasser  
1 Zwiebeln  
100 g Soja -Granulat Texturierte Proteine  
2 TI Chilipulver  
1 TI Kreuzkümmel  
1 TI Salz  
½ TI Oregano  
10 Tortilla/s, große  
2 Tomaten, gewürfelt  
1 Bund Frühlingszwiebeln, gehackt  
Salat  
225 g Reis, gekocht

### Zubereitung

Die Bohnen in einem großen Topf mit Wasser kochen, bis sie weich sind 3-4 Stunden. Abgießen und Kochflüssigkeit beiseite stellen. Die Bohnen pürieren, etwas Kochflüssigkeit und die Salsasauce hinzugeben, bis die Bohnen eine breiige Konsistenz haben. In einer Schüssel das Soja-Granulat, 125 ml Kochflüssigkeit, Chiligewürz, Kreuzkümmel, Salz und Oregano mischen und stehen lassen. Die Zwiebel mit 1-2 Ei Wasser in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze sautieren, bis sie weich ist. Die gewürzte Proteinmischung hinzugeben und einige Minuten kochen lassen. Alle Zutaten in separaten Schüsseln anrichten, damit jeder sich am Tisch seine eigenen Burritos machen kann. Dazu nach Belieben den gekochten Reis mit Gemüse reichen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
03.05.02 Simone Hefner

## Mais Tortilla

Zutaten für 12 Portionen

450 g Maismehl  
300 ml Wasser  
1 TI Salz  
Öl

### Zubereitung

Alles gut vermischen, ordentlich durchkneten. In 12 Kugeln teilen und zu Tortillas formen. In heißes Öl in einer Pfanne geben und jede Tortilla nacheinander ausbacken.

Nach 30 - 60 Sekunden sind sie schön weich, nach 2 - 3 Minuten sind sie hart und knusprig.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
17.02.06 Gummibaerchen

### Tortilla, Mexikanische

125 g Maismehl  
125 g Dinkel  
50 g Buchweizen  
125 ml ; Wasser  
5 El Sonnenblumenöl  
1 TI Meersalz

Karin Förg: Nicht weniger bekannt als die typische Maismehl-Tortilla sind die unterschiedlichsten, oft missglückten Zubereitungsversuche. Das Problem bei der Tortilla ist der Teig. Das bei uns handelsübliche Maismehl ist mit dem mexikanischen Maismehl nicht vergleichbar. Das Originale Maismehl ist feiner und zudem mit Kalk vermischt, wodurch es wesentlich besser bindet. Der Autor dieses Rezeptes hat einen "europäischen" Tortilla-Teig entwickelt. Er hatte die Idee, Buchweizen und Dinkel einzusetzen. Besonders Dinkel ist ja wegen seines höheren Klebergehalts zu einem beliebten Getreide für Kuchen und Kleingebäck geworden. Und Buchweizen eignet in erster Linie wegen der Feinheit seines Mehles.

Den Dinkel und den Buchweizen möglichst frisch fein mahlen.

Das Maismehl in einer glatten Schüssel mit dem Dinkel- und dem Buchweizenmehl vermengen. Das Wasser, das Öl und das Meersalz hinzugeben und daraus mit einer Hand (die andere dreht den Schüsselrand), einen festen Teig kneten. Wenn der Teig Risse aufweist, ist er zu trocken. In diesem Fall noch etwas Wasser hinzugeben.

Den Teig in gleiche Stücke teilen. Die einzelnen Teigstücke durch drehen zwischen beiden Händen zu Kugeln formen, diese dann zu runden Fladen zusammendrücken und mit dem Nudelholz dünn ausrollen.

Den Backofen auf 50 Grad vorheizen.

Eine schwere Pfanne ohne Fett erhitzen und die Tortillas darin nacheinander bei mittlerer bis starker Hitze 1-1 1/2 Minuten von beiden Seiten leicht braun backen. Die Tortilla muss bereits auf der noch rohen Seite Blasen werfen. Das ist das Zeichen dafür, dass sie auch innen gar ist.

Die fertigen Tortillas können bis zum Servieren im Backofen warm gehalten werden.

TIP:

Es ist wirklich einfacher, die Fladen in den Händen vorzuformen und sie erst dann auf einer mit Maismehl bestreuten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz auszurollen. Dadurch gelingt es eher, dass die Fladen auch wirklich schön rund werden. Backpapier oder ähnliches wirkt hindernd und ist bei dieser Teigmischung auch nicht erforderlich. Bei genauer Einhaltung der Mengenangaben lassen sich die Fladen problemlos zu einer Tortilla-Größe von 14-15 cm Durchmesser ausrollen.

### Tortillas (Originalrezept)

250 g Maismehl Instant Masa Harina  
1 El Schweineschmalz; oder Öl  
1 c ; Wasser; lauwarm  
1 Prise Salz

Das Mehl wird mit Wasser und dem Schmalz oder Öl zu einem festen, geschmeidigen Teig verrührt und mit einer Prise Salz gewürzt. Wichtig ist, dass der Teig nicht mehr klebt. Dann den Teig zu einem Laib formen und ca. 30 min. zugedeckt ruhen lassen.

Um die Tortillas zu formen, gibt es mehrere Möglichkeiten. Am einfachsten ist es, den Teig dünn auszurollen und dann etwa 12-15 cm große Scheiben auszustechen. Diese Fladen werden dann in einer ungefetteten Pfanne bei ca. 120 Grad etwa 1 - 2 Minuten pro Seite getrocknet. Dabei bekommen die Tortillas ihre typischen kleinen braun-schwarzen Flecken.

In Alufolie gewickelt können Tortillas im vorgeheizten Backofen für mehrere Stunden warmgehalten werden. Frisch zubereitet schmecken Tortillas am allerbesten.

Sie können jedoch auch im Kühlschrank mehrere Tage gelagert werden. Größere Restmengen friere ich auch Portionsweise ein.

## Tortillas aus Weizenmehl

### Flour Tortillas

2 c Weizenmehl  
1 TI ; Salz  
1 TI Backpulver  
1 El Schmalz oder Butterschmalz  
1/2 c ; Warmes Wasser; evtl. mehr

In einer Schüssel Mehl, Salz, Backpulver zusammenmischen. Dann das Fett einarbeiten bis das Mehl die Beschaffenheit von Grieß hat. Nun das Wasser einarbeiten bis sich der Teig zu einem Ball formt. Zunächst eine halbe Tasse und nach Bedarf aber ganz vorsichtig etwas mehr. Der Teig sollte nicht kleben.

Teig in Portionen aufteilen und gleich große Bällchen formen. Diese dann zu einer Tortilla von ca. 15 cm Durchmesser ausrollen.

In einer Pfanne ohne Fett auf jeder Seite für 1 1/2 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind.

13.9.04 Hans60

## Weizenmehltortillas

450 g Weizenmehl  
1 TI Salz  
1 TI Backpulver  
1 El Schmalz  
180 ml Kaltes Wasser

Alle trockenen Zutaten vermischen. Das in Stücke geschnittene Schmalz dazugeben. Genügend Wasser für einen festen Teig zufügen. Den fertigen Teig mit Nudelholz sehr dünn ausrollen.

Am besten schmecken die Tortillas, wenn man sie auf dem Grill über Alufolie gart. Geht das nicht, so schaltet man auf dem E-Herd eine große Platte auf mittlere Hitze und legt einen Bogen Alufolie auf (oder man nimmt eine Pfanne - kein Fett). Nun einen ausgerollten Fladen ca. 1 Minute von jeder Seite bräunen. Dabei bilden sich kleine bis mittlere braune Flecken.

Das ist o k.

Tortillas lassen sich sehr gut vorbereiten und über eine Woche im Kühlschrank aufbewahren, dann aber:

TIP: Tortillas werden nach der Herstellung sehr schnell hart und können dann nicht mehr gerollt werden ohne dass sie zerbröseln. Um die Teile wieder aufzupeppen, nehme ich meinen Schnellkochtopf mit ein wenig Wasser und Gareinsatz und gare nochmals eine Minute unter Druck. Danach sind sie wirklich klasse.

### Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben, wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzahlenangaben nicht mehr, Sind aber weiterhin aktiv.

Der/die gehe bitte auf das jeweilige Verzeichnis ,  
erst Inhaltsverzeichnis, dann Index,  
mit der RECHTEN Maustaste

Felder aktualisieren / gesamtes Verzeichnis aktualisieren.  
Dann speichern, O K.

Mit freundlichen Grüßen

Hans