

Weizenmehl - Tortillas

Bei diesem Rezept für Weizenmehl – Tortillas habe ich die Mengenangaben für 3 runde, etwas kleinere Tortillas angegeben, so hat man die Möglichkeit bei einem größeren Bedarf an Tortillas, die Zutaten zu verdoppeln oder zu verdreifachen.

Tortillas werden in Ihrer Heimat Mexiko vorwiegend aus Maismehl gebacken und auf diese Weise als Brotbeilage zu Suppen, scharfen Bohnengerichten, gefüllt mit Fleisch und Gemüse, zubereitet.

Bei uns sind eher Weizenmehl – Tortillas als Tortilla Wraps bekannt.

Sie werden auf vielfältige Arten gefüllt, wobei ein knackiger Salat (Eisbergsalat), in Streifen geschnitten, scharfe Tomatensoßen, Salsasoßen, Mayonnaise, Tomatenwürfel, knackige Paprikastücke, grüne Gurken, frische Kräuter und je nach Geschmack, entweder ein scharfes Hackfleischragout vom Rind, Hähnchenfleisch, Schinken, Putenschnitzelstreifen, Thunfisch, geräucherten Lachs, oder Käse, immer dabei sein sollten.

Wraps gibt es bei uns fertig zu kaufen.

Meistens sind jeweils 4 - 8 Wraps in einer Packung verpackt.

Dies ist manchmal für einen kleinen Haushalt zu viel, zumal man den Inhalt anschließend kühl gelagert, in wenigstens 3 Tagen verbrauchen sollte.



Zutaten: für 3 Tortillas

100 g Mehl Type 405
1 Messerspitze Salz
1 TL Öl
50 ml lauwarmes Wasser

Zubereitung:

Hier ist nun das Rezept, wie man auf einfache und sehr billige Weise seine Tortillas selbst herstellen kann.

Mehl und Salz in einer Schüssel vermischen. 1 TL Öl sowie 50 ml lauwarmes Wasser hinzu geben, wobei man das Wasser nicht auf einmal, sondern langsam immer wieder hinzu geben sollte, alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Dies gelingt leicht und es entsteht ein schöner, nicht klebriger Teig.

Diesen Teig wieder in die Schüssel legen, mit Folie abgedeckt etwa 30 Minuten in der Küche ruhen lassen.

Anschließend die Teigmenge in drei Teile (jeweils 50 g) teilen und zu einer runden Kugel formen.

Jede Teigkugel mit einem Wellholz zu einem dünnen Kreis auswellen, dabei die Ränder mit der Hand etwas nachformen.

Bei 3 Tortillas ergibt dies jeweils eine runde Tortilla mit etwa einem Durchmesser von etwa 16 - 18 cm.

Eine beschichtete Bratpfanne, oder eine geschmiedete Eisenpfanne, ohne Zugabe von Öl erhitzen.

Den Tortilla Fladen in die Pfanne legen, dabei die Temperatur soweit zurück schalten, dass der Tortilla nicht gleich anbrennt.

Am besten ist eine mittlere bis kurz etwas hochgedrehte Heizstufe, dabei den Tortilla in der Pfanne mit dem Pfannenwender immer wieder etwas nach unten drücken.

Nach etwa 1 – 1, 5 Minuten den Teigfladen umdrehen und die zweite Seite auf die gleiche Weise backen.

Die Tortillas sollten keine braunen dicke Stellen, sondern nur hellbraune Punkte bekommen und weich bleiben.

Ein großes Stück Alufolie bereit legen, den fertig gebackenen Tortilla sofort in der Folie einwickeln.

So fort fahren, bis alle Tortillas fertig gebacken sind.

Die warmen Weizenmehl – Tortillas nach eigenem Geschmack mit der vorgesehenen Füllung belegen,

danach zuerst den unteren Teil der Rundung etwas nach oben klappen, anschließend rechts und links die Seiten darüber legen und etwas zusammen rollen.

Tipp:

Sollten die Tortillas vor dem Füllen zu fest und kalt geworden sein, kann man sie nicht mehr zusammen rollen. Dazu die Wraps entweder nochmals kurz pro Seite für etwa 15 Sekunden in der fettlosen Bratpfanne, oder 10 Sekunden mit einem Deckel abgedeckt, in der Mikrowelle, oder in Alufolie verpackt im auf 175 ° C, vor geheiztem Backofen etwa 10 – 15 Minuten erwärmen, anschließend sofort füllen und verspeisen.

Hier noch ein Rezept für etwas andere Wraps mit Backpulver.

Dazu für 4 Wraps 125 g Weizenmehl mit einer großen Messerspitze Salz, 1/2 TL Backpulver vermischen. 1 - 2 EL Pflanzenöl und je nach Bedarf noch 5 - 8 EL oder etwas mehr kaltes Wasser hinzu geben und mit den Händen einen festen Tortillateig zusammen kneten. In Frischhaltefolie gewickelt etwa 25 Minuten ruhen lassen. Danach den Teig in 4 Teile teilen, dünn ausrollen und in einer beschichteten Pfanne ohne zusätzliches Fett auf jeder Seite backen, bis sie leicht gebräunt und braune Punkte bekommen.

Kalorienangaben

1 Weizenmehl – Tortilla hat ca. 112 kcal und ca. 1.3 g Fett