

50 REZEPTE

für Ihre **TORTILLA PRESSE**



Tortillada



FABIAN BLOCHER

Inhaltsverzeichnis

Pflegehinweise für Gusseisen.....	4
Vorteile einer Tortilla Presse.....	6
Mehltortillas.....	9
Mandelmehl Tortillas.....	10
Bohnen und Schweinefleisch-Quesadillas.....	13
Cremige Hühnerfleisch Quesadillas.....	14
Mehltortillas mit Korianderaroma.....	17
Korn-Tortillas.....	18
Rindfleisch Burrito Pfanne.....	21
Huhnchen Enchilada Pfanne.....	22
Tortilla Chips.....	23
Apfel Taquitos.....	24
Hühner Tortilla-Kuchen.....	25
Tortilla French Toast.....	27
Koreanische Rindfleisch Tacos.....	28
Huhn und Poblano Chilaquiles.....	31
FrISChe Krabben Tacos.....	33
Pfirsiche und Sahne Dessert Taco.....	34
Frühstücks Burrito.....	35
Grüne Chili Huhn Enchiladas.....	37
Mexikanische Tortilla Suppe.....	38
Garnelen Ceviche.....	40
Ranchero Eier.....	43
Migas.....	44

Dessert Nachos	47
Hühnchen-Taco-Salat mit Tortilla-Streifen.....	48
Schwarze Bohne und Hummus Sandwich-Wrap.....	51
Vegane Tacos	52
Süßkartoffel, Avocado und Black Bean Tacos	54
Speck, Ei und Pilz-Burritos.....	55
Quesadillas mit Speck und Eiern.....	56
Vollkornortillas aus Weizen	57
Tuna, Apple and Avocado Wrap	58
Spinat Putenwickel	59
Schinken Käse Tortilla Wraps	60
Avocado-, Schwarze-Bohnen- und Feta-Wraps.....	61
Hobo Taco Packung.....	63
Rindfleisch-Flautas	64
Steak Fajitas mit Kohl und Schalotten	66
Scharfe Chipotle Huhn Tostadas	68
Hühner-Pesto-Wraps	71
Tortilla Hähnchenkeulen	72
Rindfleisch Crunch Wraps	73
Gebackene Hähnchen-Tortillas.....	74
Peperoni Tortilla Pizzen	75
Schnelle Quesadillas	76
Quesadillas mit Bohnen und Käse.....	77
Hähnchen Tortilla Auflauf	78
Frühstück Wurst Tortillas	81
Schneller Burrito mit Süßkartoffeln, Pilzen und schwarzen Bohnen.....	82
Rührei mit Chorizo und Tortillas	84
Frühstück Chorizo Tacos.....	86

Pflegehinweise

FÜR GUSSEISEN

Gusseisenmaterial ist dicker als Edelstahl und hat viele Vorteile, wenn es in der Küche verwendet wird. Es verträgt hohe Temperaturen und hält sie konstant; Wenn Sie Gusseisen zu Hause haben, ist es wichtig zu wissen, wie man es richtig pflegt.

1. REINIGUNGSTIPPS

Wenn Sie erst kürzlich Ihre neue oder gebrauchte Tortilla-Pressen aus Gusseisen erhalten haben, sollten Sie diese zuerst reinigen. Es wird empfohlen, Gusseisen mit

einer Nylonschrubberbürste zu reinigen. Es gibt den Mythos, dass Seife nicht zum Waschen von Gusseisen verwendet werden sollte. Das stimmt nicht, man kann sie in geringen Menge verwenden. Achten sie auch darauf, dass sie nicht zu viel Wasser für die Reinigung benutzen.

Wenn auf der Oberfläche etwas kleben bleibt, können Sie einen Pfannenschaber verwenden und alle Rückstände vorsichtig entfernen. Einfach etwas heißes Wasser auf die Oberfläche gießen, 1 Minute ruhen lassen und dann die Rückstände entfernen, sie werden sich leicht lösen. Denken Sie immer daran, die Presse nach der Reinigung zu trocknen und nach dem Waschen mit Ölkochspray zu beschichten, damit die Oberfläche geschützt ist.

2. TIPPS FÜR DAS “PRE SEASONING”

Gusseisen sollte regelmäßig behandelt werden. Dies trägt dazu bei, den Glanz wiederherzustellen und schützt auch vor Rost. Ihre Tortilla-Pressen muss von Zeit zu Zeit auch behandelt werden, wenn Sie möchten, dass sie schön bleibt und länger hält. Der Prozess ist sehr einfach; im Grunde genommen müssen Sie die Presse nur gut in heißer Seifenlauge schrubben. Dann trocknen Sie sie gründlich und verteilen eine dünne Schicht Pflanzenöl auf der Oberfläche. In den auf 190 Grad erhitzten Ofen stellen und 1 Stunde warten. Für dieses Verfahren ist es besser, Pflanzenöl oder geschmolzenes Bratfett zu verwenden, oder Sie verwenden ein Einlass-Spray. Wiederholen Sie den Vorgang jedes Mal, wenn Sie feststellen, dass die Tortilla Presse rostig, matt oder fleckig wird.

3. TIPPS ZUM AUFBEWAHREN

Trocknen Sie Ihre Tortilla Presse immer vor der Lagerung. Der Schrank zur Aufbewahrung sollte ebenfalls trocken sein, also nicht unter dem Waschbecken aufbewahren. Wenn Sie eine Tortilla-Pressen aus Gusseisen haben, legen Sie ein Papiertuch zwischen die zwei Platten, dies kann helfen, Kratzer auf der Oberfläche zu vermeiden. Sie können die Gusseisenoberfläche vor der Lagerung auch mit Kochspray beschichten, um sie vor Luft und Wasser zu schützen. Stapeln Sie keine schweren Gusseisenutensilien, da dies auch die Oberfläche zerkratzen kann, also planen Sie den Platz in Ihren Schränken richtig ein.

Gusseisen kann auch nach Jahren noch wie neu aussehen und sehr lange halten, wenn Sie sich richtig um sie kümmern. Deshalb ist es wichtig, sich an diese einfachen Tipps zu erinnern.



Vorteile einer

TORTILLA PRESSE

Mögen Sie hausgemachte Tortillas, wollen sie aber wegen des komplizierten Herstellens nicht selbst machen? Viele Menschen kaufen lieber vorgefertigte Tortillas im Laden, da sie nicht wissen, wie man sie zu Hause schnell und unkompliziert macht. Es gibt eine Möglichkeit, den Zubereitungsprozess zu erleichtern, verwenden Sie einfach eine Tortilla-Pressen!

Eine Tortilla-Pressen besteht in der Regel aus Gusseisen, sie hat 2 aufklappbare flache schwere Platten. Auf der oberen Scheibe befindet sich ein Griff, den man nach unten drücken kann wodurch der Teig flach gepresst wird.

Um den Teig von der Pressen zu lösen, ist es besser, beide Scheiben mit Frischhaltefolie oder Pergamentpapier auszustatten.

Es gibt keine Tortilla-Marke, die dem Geschmack von hausgemachten Tortillas nahe kommt.

Es ist sehr schwierig schöne, gleichmäßig-flache Tortillas ohne eine hochwertige Tortillapresse herzustellen. Am besten Sie verwenden die Gusseisen Tortilla Presse von Tortillada für die Zubereitung.

Die andere Möglichkeit ist die Verwendung eines Nudelstiftes. All diese Wege wären jedoch zeitaufwendiger als die Verwendung einer Tortilla-Pressen.

Was sind also die Vorteile der Verwendung einer Tortilla-Pressen und des Zubereitens hausgemachter Tortillas? Es gibt viele:

1. GERINGERER ZEIT- UND KRAFTAUFWAND

Der Hauptvorteil der Verwendung einer Tortilla-Pressen ist die Zeitersparnis. Eine Presse macht es einfacher und schneller, hausgemachte Tortillas zuzubereiten. Sie müssen nicht auf eine Eigenkonstruktion oder einem Nudelholz zurückgreifen und vergeuden somit nicht Ihre Zeit. Nun haben Sie keine Ausrede mehr, keine leckeren Tortillas für Ihre Familie zuzubereiten.

2. MASSGESCHNEIDERTE REZEPTE

Sie können Ihr eigenes Tortilla-Rezept kreieren und diese im Handumdrehen mit der Presse zubereiten. Zum Beispiel können Sie glutenfreie Tortillas herstellen, wenn Sie kein Gluten essen oder süße Frühstückstortillas für Ihre Familie kochen. Sie können jedes beliebige Rezept entwerfen!

3. KOSTENGÜNSTIG

Wenn Sie mexikanisches Essen mögen und es oft in Restaurants genießen, können Sie Geld sparen, indem Sie Ihre Lieblingsgerichte zu Hause zubereiten. Tacos, Burritos, Quesadillas, Sie können alles selbst machen mit köstlichen hausgemachten Tortillas.

4. ABWECHSLUNG

Das Beste ist: Sie können die Tortillapresse nicht nur für Tortillas verwenden. Es gibt Tage, an denen Sie hausgemachte Pizza oder einen Kuchen zubereiten wollen, in denen Sie Ihre Tortilla-Pressen verwenden können, um den Teig flach zu pressen. Es kann auch für die Herstellung von indischem Roti verwendet werden. Entscheiden Sie sich einfach für Ihr Lieblingsteigrezept und drücken Sie nach unten!



Mehltortillas

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Portionen: 10-13

ZUTATEN

- 450 g Allzweckmehl
- 3 Esslöffel kaltes, pflanzliches Backfett
- 1 Teelöffel Salz
- 2 Teelöffel Backpulver
- 375 ml Wasser

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Salz, Backpulver und Gemüfefett in einer Schüssel mischen. Mit den Händen gut vermengen, bis alles vermengt ist.
2. Langsam Wasser hinzufügen und den Teig mit den Händen kneten. Das Mehl sollte die Flüssigkeit aufnehmen worauf der Teig glatt wird.
3. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Presse geben. Zum Formen der Tortillas die Presse zusammendrücken.
4. Eine Gusseisenpfanne bei mittlerer Hitze vorheizen. Tortillas nacheinander hinzugeben und ca. 30-40 Sekunden pro Seite anbraten.

Mandelmehl

TORTILLAS

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Portionen: 8

ZUTATEN

- 100 g gemahlenes Mandelmehl
- 4 Esslöffel Kokosnussmehl
- 1 Teelöffel Xanthan-Gummi
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1 Ei, bei Raumtemperatur, verrührt
- 4 Esslöffel lauwarmes Wasser

ZUBEREITUNG

1. Ei, Mandelmehl, Kokosmehl, Xanthangummi, Backpulver, Salz und Wasser in einen Mixer geben und vermengen. Den Teig in eine Frischhaltefolie wickeln und mindestens 10 Minuten im Kühlschrank aufbewahren.
2. Beide Seiten der Tortilla-Pressen mit Pergamentpapier oder Ziploc-Beuteln auslegen. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Pressen geben. Zum Formen der Tortillas die Pressen zusammendrücken.
3. Eine Gusseisenpfanne bei mittlerer Hitze vorwärmen. Tortillas nacheinander zugeben und ca. 15-20 Sekunden pro Seite anbraten.





Bohnen und

SCHWEINEFLEISCH- QUESADILLAS

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN

- 450 g Allzweckmehl
- 3 Esslöffel kaltes, pflanzliches Backfett
- 1 Teelöffel Salz
- 2 Teelöffel Backpulver
- 375 ml Wasser
- 1 Dose (580 g) baked beans mit BBQ-Geschmack und pulled pork (Schweine-Schulter oder Nacken)
- 225 g geriebener Cheddar-Käse
- 125 ml Sauerrahm
- 2 Teelöffel Pflanzenöl

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Salz, Backpulver und Gemüsekürzung in einer Schüssel rühren. Mit den Händen gut vermischen, bis alles eingearbeitet ist.
2. Langsam Wasser hinzufügen und den Teig mit den Händen kneten. Das Mehl sollte die Flüssigkeit aufnehmen worauf der Teig glatt wird.
3. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Pressen geben. Zum Formen der Tortillas die Presse zusammendrücken.
4. Eine Gusseisenpfanne bei mittlerer Hitze vorheizen. Tortillas nacheinander zugeben und ca. 30-40 Sekunden pro Seite anbraten.
5. Bohnen in eine Schüssel geben und mit einer Gabel locker vermengen.
6. Tortillas auf eine ebene Fläche legen und die Ränder mit Wasser bestreichen, dann Bohnen und Käse auf der Hälfte jeder Seite hinzufügen. Die Tortillas falten und zusammenrücken.
7. Öl in der Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen und dann eine Tortilla nach der anderen etwa 3 Minuten lang pro Seite braten. Etwas abkühlen lassen und mit Sauerrahm servieren.

Cremige

HÜHNCHENFLEISCH QUESADILLAS

Zubereitungszeit: 15 minutes

Portionen: 6

ZUTATEN

- 450 g Allzweckmehl
- 3 Esslöffel kaltes, pflanzliches Backfett
- 1 Teelöffel Salz
- 2 Teelöffel Backpulver
- 375 ml Wasser
- 2 Stückchen Hähnchenbrust
- 1 Dose (300 g) Hühnersuppe mit Sahnekonzentrat
- 113 g Cheddarkäse, gerieben
- 125 ml Sauerrahm
- 64 g Salsa

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Salz, Backpulver und Backfett in einer Schüssel verrühren. Mit den Händen gut vermischen, bis alles gut vermengt ist.
2. Langsam Wasser hinzufügen und den Teig mit den Händen kneten. Das Mehl sollte die Flüssigkeit aufnehmen woraufhin der Teig glatt wird.
3. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Presse geben. Zum Formen der Tortillas die Presse zusammendrücken.
4. Eine Gusseisenpfanne bei mittlerer Hitze vorheizen. Tortillas nacheinander hinzugeben und ca. 30-40 Sekunden pro Seite anbraten.
5. Den Ofen auf 200 C vorheizen. Hühnersuppe und Hühnerbrust mit Käse in einer Schüssel mischen.
6. Tortillas auf 2 Backformen verteilen, dann die Ränder mit Wasser bestreichen, Hühnermischung auf die halbe Seite jeder Tortilla geben. Umlegen, Ränder zum Abdichten zusammendrücken.
7. 10 Minuten backen, mit Sauerrahm und Salsa servieren.





Mehltortillas mit

KORIANDERAROMA

Zubereitungszeit: 15 minutes

Portionen: 12

ZUTATEN

- 256 g frischer Koriander, gehackt
- 2 Tassen (255 g) Allzweckmehl
- 32 g Schmalz, gehackt
- 1 Esslöffel Pflanzenöl
- 1 Teelöffel Salz

ZUBEREITUNG

1. Etwa 1,2 l Wasser in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Koriander in Wasser 1 Minute lang kochen lassen. Den Koriander ablassen und eine $\frac{3}{4}$ Tasse Kochwasser behalten.
2. Kochwasser, Koriander und Salz im Mixer mischen, bis alles vermischt ist. Danach das Ganze abkühlen lassen.
3. Mehl und Schmalz in eine Schüssel geben und gut vermischen. Pflanzenöl und $\frac{1}{2}$ Tasse Korianderwasser hinzufügen, um einen Teig zu bilden. Den Teig auf eine Arbeitsfläche legen und 5-7 Minuten kneten. Darauf etwa 30 Minuten ruhen lassen.
4. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Presse geben. Zum Formen der Tortillas die Tortillada Torillapresse zusammendrücken.
5. Eine Gusseisenpfanne bei mittlerer Hitze vorheizen. Tortillas nacheinander zugeben und ca. 30-40 Sekunden pro Seite anbraten.

Korn-

TORTILLAS

Zubereitungszeit: 10 minutes

Portionen: 15

ZUTATEN

- 260 g Maismehl für Tortillas
- 250 ml heisses Wasser
- 2 Esslöffel Wasser (Raumtemperatur)

ZUBEREITUNG

1. Maismehl und heißes Wasser in einer Schüssel mischen. Zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.
2. Den Teig kneten und Wasser bei Raumtemperatur hinzufügen bis ein glatter Teig entsteht.
3. Beide Seiten der Tortilla-Pressen mit Pergamentpapier oder Ziploc-Beuteln auslegen. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Pressen geben. Zum Formen der Tortillas die Pressen zusammendrücken.
4. Ein Gusseisen bei mittlerer Hitze vorwärmen. Tortillas nacheinander zugeben und ca. 15-20 Sekunden pro Seite anbraten.





Rindfleisch

BURRITO PFANNE

Zubereitungszeit: 20 minutes

Portionen: 6

ZUTATEN

- 450 g Allzweckmehl
- 3 Esslöffel kaltes, pflanzliches Bratfett
- 1 Teelöffel Salz
- 2 Teelöffel Backpulver
- 375 ml Wasser
- 450 g Rinderhackfleisch
- 1 Dose (425 g) schwarze Bohnen, entwässert und abgespült
- 64 g mexikanischer Mischkäse, gerieben
- 32 g grüne Zwiebeln, in Scheiben geschnitten
- 128 g Salsa
- 250 ml Wasser
- 125 ml Sauerrahm
- 1 Packung Taco-Gewürz

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Salz, Backpulver und Bratfett in einer Schüssel anrühren. Mit den Händen gut vermischen, bis alles eingearbeitet ist.
2. Langsam Wasser hinzufügen und den Teig mit den Händen kneten. Das Mehl sollte die Flüssigkeit aufnehmen worauf eine glatter Teig entstehen sollte.
3. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Presse geben. Zum Formen der Tortillas die Presse zusammendrücken.
4. Eine Gusseisenpfanne bei mittlerer Hitze vorheizen. Tortillas nacheinander zugeben und ca. 30-40 Sekunden pro Seite anbraten. Leicht abkühlen lassen und zerkleinern.
5. Eine Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze vorheizen, dann Rindfleisch 9 Minuten unter ständigem Rühren braten. Wasser, Bohnen, Salsa und Taco-Würze hinzufügen und 3 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.
6. Die Hitze auf niedrig stellen, dann Tortillas und Käse hinzufügen. Das Ganze vom Herd nehmen und den Käse schmelzen lassen.
7. Zwiebeln und Sauerrahm dazugeben, heiß servieren.

Hühnchen

ENCHILADA PFANNE



Zubereitungszeit: 10 Minuten

Portionen: 6

ZUTATEN

- 450 g Allzweckmehl
- 3 Esslöffel kaltes, pflanzliches Gemüfefett
- 1 Teelöffel Salz
- 2 Teelöffel Backpulver
- 375 ml Wasser
- 256 g gekochtes Huhn, zerkleinert
- 32 g grüne Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 128 g mexikanischer Mischkäse, gerieben
- 64 g stückige Salsa
- 125 ml Sauerrahm
- 65 ml Wasser
- ½ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- ½ Teelöffel getrockneter Oregano

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Salz, Backpulver und Bratfett in einer Schüssel anrühren. Mit den Händen gut vermischen, bis alles eingearbeitet ist.
2. Langsam Wasser hinzufügen und den Teig mit den Händen kneten. Das Mehl sollte die Flüssigkeit aufnehmen worauf der Teig glatt wird.
3. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Presse geben. Zum Formen der Tortillas die Presse zusammendrücken.
4. Eine Gusseisenpfanne bei mittlerer Hitze vorheizen. Tortillas nacheinander zugeben und ca. 30-40 Sekunden pro Seite anbraten. Abkühlen lassen und die Tortillas in Scheiben schneiden.
5. Huhn in die gleiche Pfanne geben, Sauce, Salsa, Wasser, Kreuzkümmel und Oregano hinzufügen. Zum Sieden bringen und ca. 10 Minuten kochen lassen.
6. Tortilla und Käse hinzufügen. Vom Herd nehmen. Die Speise mit Zwiebeln bestreuen und mit Sauerrahm überziehen.

Tortilla

CHIPS



Zubereitungszeit: 15 minutes

Portionen: 6 – 8

ZUTATEN

- 260 g Maismehl für Tortillas
- 250 ml heisses Wasser
- 2 Esslöffel Wasser, auf Raumtemperatur
- Rapsöl, zum Frittieren
- Salz, nach Belieben

ZUBEREITUNG

1. Maismehl und heißes Wasser in einer Schüssel mischen. Zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.
2. Den Teig kneten und Wasser bei Raumtemperatur hinzufügen bis ein glatter Teig entsteht.
3. Beide Seiten der Tortilla-Pressen mit Pergamentpapier oder Ziploc-Beuteln auslegen. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Pressen geben. Zum Formen der Tortillas die Pressen zusammendrücken.
4. Ein Gusseisen bei mittlerer Hitze vorwärmen. Tortillas nacheinander zugeben und ca. 15-20 Sekunden pro Seite anbraten. Abkühlen lassen und in Dreiecke schneiden.
5. Öl in einer Pfanne auf 176 Grad vorheizen. Einen Gitterrost auf ein Backblech legen.
6. Tortillas in Öl portionsweise 1 Minute lang braten.
7. Danach auf das Blech stellen und mit Salz würzen. Abkühlen lassen und servieren.

Apfel

TAQUITOS



Zubereitungszeit: 15 minutes

Portionen: 12

ZUTATEN

- 450 g Allzweckmehl
- 3 Esslöffel kaltes, pflanzliches Bratfett
- 1 Teelöffel Salz
- 2 Teelöffel Backpulver
- 375 ml Wasser
- 1 Dose (560 g) Apfelkuchenfüllung, zerkleinert
- 32 g Butter, geschmolzen
- 1 Teelöffel Zimt
- 64 g Zucker

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Salz, Backpulver und Bratfett in einer Schüssel mischen. Mit den Händen gut verrühren, bis alles eingearbeitet ist.
2. Langsam Wasser hinzufügen und den Teig mit den Händen kneten. Das Mehl sollte die Flüssigkeit aufnehmen worauf der Teig glatt wird.
3. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Presse geben. Zum Formen der Tortillas die Presse zusammendrücken.
4. Eine Gusseisenpfanne bei mittlerer Hitze vorheizen. Tortillas nacheinander zugeben und ca. 30-40 Sekunden pro Seite anbraten.
5. Den Ofen auf 176 C vorheizen. Ein Backblech mit Butter bestreichen. Zimt und Zucker in einer Schüssel mischen.
6. Tortillas auf eine ebene Fläche legen, dann mit je 2 Esslöffeln mit Apfelkuchenfüllung belegen und aufrollen. Tortillas mit Butter bestreichen und jeweils in eine Zimtmischung tauchen. Auf das Backblech legen und 15 Minuten backen.

Hühner

TORTILLA - KUCHEN



Zubereitungszeit: 1 Stunde

Portionen: 12

ZUTATEN

- 520 g Maismehl für Tortillas
- 500 ml heisses Wasser
- 4 Esslöffel Wasser, auf Raumtemperatur
- 900 g entbeinte Hühnerbrüste, gehäutet
- 400 g Mozzarella-Käse, gerieben
- 2 Esslöffel Taco-Gewürz

Für die Sauce:

- 375 ml Hühnerbrühe
- 2 Dosen (800 g) Tomaten, gewürfelt
- 1 gelbe Zwiebel, gehackt
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Esslöffel Öl
- 2 Teelöffel Chilipulver
- 1 Teelöffel Oregano
- 2 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 ½ Teelöffel Salz

ZUBEREITUNG

1. Maismehl und heißes Wasser in einer Schüssel mischen. Zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.
2. Den Teig kneten und Wasser bei Raumtemperatur hinzufügen bis ein glatter Teig entsteht.

3. Beide Seiten der Tortilla-Presse mit Pergamentpapier oder Ziploc-Beuteln auslegen. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Presse geben. Zum Formen der Tortillas die Presse zusammendrücken.
4. Ein Gusseisen bei mittlerer Hitze vorwärmen. Tortillas nacheinander zugeben und ca. 15-20 Sekunden pro Seite anbraten.
5. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze vorheizen und Zwiebeln ca. 5-7 Minuten kochen. Die Hitze auf ein Minimum reduzieren und Kreuzkümmel, Chilipulver, Knoblauch, Oregano und Salz hinzufügen, 3 Minuten braten.
6. Tomaten und Hühnerbrühe dazugeben, alles zum Sieden bringen. Etwa 7 Minuten kochen lassen, darauf mit einem Mixer pürieren.
7. Hähnchenbrust mit Salz würzen, Öl in eine Pfanne geben und bei mittlerer bis mittlerer Hitze kochen, bis beide Seiten braun werden. Die Sauce zugeben und 8 Minuten kochen lassen. Hähnchen aus der Pfanne nehmen und zerkleinern.
8. Den Ofen auf 176 C vorheizen. Ein Backblech vorbereiten, 5 Tortillas mit Sauce auf das Blech legen.
9. Etwa 1 Esslöffel Käse, 1 Esslöffel Huhn und $\frac{3}{4}$ Becher Sauce hinzufügen. In Schichten wiederholen bis 2 "Kuchen" entstehen
10. Die Kuchen mit Folie abdecken und 25 Minuten backen.



Tortilla French

TOAST



Zubereitungszeit: 5 minutes

Portionen: 4

ZUTATEN

- 1 Ei
 - 65 ml Milch
 - 1 Esslöffel ungesalzene Butter
 - 1 Esslöffel Vanilleextrakt
 - 32 g Zucker
 - 1 Teelöffel gemahlener Zimt
 - 4 Esslöffel Kokosnussmehl
 - 1 Teelöffel Xanthan-Gummi
 - 1 Teelöffel Backpulver
 - 1/2 Teelöffel Salz
 - 1 Ei, auf Raumtemperatur, verquirlt
 - 4 Esslöffel lauwarmes Wasser
- Für Tortillas:**
- 100 g gemahlenes blanchiertes Mandelmehl

ZUBEREITUNG

1. Ei, Mandelmehl, Kokosmehl, Xanthangummi, Backpulver, Salz und Wasser in einen Mixer geben und vermengen. Den Teig in eine Frischhaltefolie wickeln und mindestens 10 Minuten im Kühlschrank aufbewahren.
2. Beide Seiten der Tortilla-Pressen mit Pergamentpapier oder Ziploc-Beuteln auslegen. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Pressen geben. Zum Formen der Tortillas die Pressen zusammendrücken.
3. Ein Gusseisen bei mittlerer Hitze vorwärmen. Tortillas nacheinander zugeben und ca. 15-20 Sekunden pro Seite anbraten.
4. Ei, Vanille und Milch in einer Schüssel verquirlen. Zucker und Zimt in einer separaten Schüssel mischen.
5. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze vorheizen und mit Butter bestreichen.
6. Tortillas in die Eiermasse tauchen und braten, bis beide Seiten goldbraun sind.
7. Über den Zimtzucker rollen, falten und servieren.

Koreanische

RINDFLEISCH TACOS

Zubereitungszeit: 10 minutes

Portionen: 12

ZUTATEN

- 450 g Allzweckmehl
- 3 Esslöffel kaltes, pflanzliches Bratfett
- 1 Teelöffel Salz
- 2 Teelöffel Backpulver
- 375 ml Wasser
- 0.68 kg Rindersteak, in Scheiben geschnitten
- 1 Purpurkohl, geschnetzelt
- 1 Avocado, in Scheiben geschnitten
- 1/3 Korianderbunde, gehackt
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Esslöffel frischer Ingwer, gehackt
- 1/4 Tasse Sojasauce
- 1/4 Tasse brauner Zucker
- 1/4 Tasse heißes Wasser
- 1 Teelöffel schwarzer Pfeffer

Für die Marinade:

- 4 Esslöffel Sesamöl

Für die Sauce:

- 1/3 Tasse Sauerrahm
- 1/4 Tasse Mayo
- 1 Teelöffel Srirachasauce
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 2 Esslöffel Limettensaft

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Salz, Backpulver und Bratfett in einer Schüssel mischen. Mit den Händen gut verrühren, bis alles eingearbeitet ist.
2. Langsam Wasser hinzufügen und den Teig mit den Händen kneten. Das Mehl sollte die Flüssigkeit aufnehmen worauf der Teig glatt wird.
3. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Presse geben. Zum Formen der Tortillas die Presse zusammendrücken.
4. Eine Gusseisenpfanne bei mittlerer Hitze vorheizen. Tortillas nacheinander zugeben und ca. 30-40 Sekunden pro Seite anbraten.
5. Alle Zutaten der Marinade in einer Schüssel vermengen und die Rindfleischscheiben hinzufügen. Gut vermischen, abdecken und mindestens 4 Stunden lang im Kühlschrank aufbewahren.

6. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze vorheizen. Fleisch hinzufügen und 7-8 Minuten braten, bis das Fleisch von allen Seiten gebräunt ist.
7. Eine separate Pfanne bei mittlerer Hitze vorheizen und Tortillas auf die Pfanne legen, erwärmen und wenden.
8. Alle Saucenzutaten in einer Schüssel mischen.
9. Die Rindermischung auf jede Tortilla geben, Kohl, Avocado und Koriander dazugeben, mit Tacosauce beträufeln und servieren.





Huhn und Poblano

CHILAQUILES

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Portionen: 2

ZUTATEN

- 450 g Allzweckmehl
- 3 Esslöffel kaltes, pflanzliches Bratfett
- 1 Teelöffel Salz
- 2 Teelöffel Backpulver
- 375 ml Wasser
- 2 Hühnerbrüste, gekocht, zerschnezt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Avocado, in Scheiben geschnitten
- 1 Bund Koriander
- 1 Limette, gepresst
- 1 Poblano-Pfeffer, gehackt
- 1 Schalotte, gehackt
- 1 rote Zwiebel, gehackt
- ½ Kopfsalat, geschnitten
- 1 Dose (225 g) Tomatensauce
- 2 Esslöffel Mexikanische Gewürzmischung
- 56 g Frischkäse

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Salz, Backpulver und Bratfett in einer Schüssel mischen. Mit den Händen gut verrühren, bis alles eingearbeitet ist.
2. Langsam Wasser hinzufügen und den Teig mit den Händen kneten. Das Mehl sollte die Flüssigkeit aufnehmen worauf der Teig glatt wird.
3. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Pressen geben. Zum Formen der Tortillas die Presse zusammendrücken.
4. Eine Gusseisenpfanne bei mittlerer Hitze vorheizen. Tortillas nacheinander zugeben und ca. 30-40 Sekunden pro Seite anbraten.
5. Den Ofen auf 200 C vorheizen. Die Tortillas in Streifen schneiden und auf das Backblech verteilen. 15 Minuten im Ofen backen.
6. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel, Pfeffer und Knoblauch dazugeben, ca. 2-3 Minuten kochen.
7. Tomatensoße, Huhn, Koriander, Gewürze und ca. 125 ml Wasser hinzufügen. Etwa 10 Minuten kochen lassen.
8. Limettensaft, ca. 2 Esslöffel Öl und Schalotte in einer Schüssel mischen. Tortilla-Streifen und Schalottenmischung in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren mischen.
9. Mit Avocado und Koriander servieren.



Frische Krabben

TACOS



Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN

- 450 g Allzweckmehl
- 3 Esslöffel kaltes, pflanzliches Bratfett
- 1 Teelöffel Salz
- 2 Teelöffel Backpulver
- 375 ml Wasser
- 225 g Krabbenfleisch
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Limettensaft
- 1 Esslöffel frische Minze, gehackt
- 2 Tomaten, gehackt
- 2 Radieschen, gewürfelt
- ½ rote Zwiebel, gehackt
- 1 Paprika, gewürfelt
- 1 Jalapeno, gehackt
- 32 g frischer Koriander, gehackt
- 2 Esslöffel Sriracha-Sauce
- Salz, nach belieben

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Salz, Backpulver und Bratfett in einer Schüssel mischen. Mit den Händen gut verrühren, bis alles eingearbeitet ist.
2. Langsam Wasser hinzufügen und den Teig mit den Händen kneten. Das Mehl sollte die Flüssigkeit aufnehmen worauf der Teig glatt wird.
3. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Pressen geben. Zum Formen der Tortillas die Presse zusammendrücken.
4. Eine Gusseisenpfanne bei mittlerer Hitze vorheizen. Tortillas nacheinander zugeben und ca. 30-40 Sekunden pro Seite anbraten.
5. Tomaten, Rettich, rote Zwiebel, 2 Esslöffel Koriander und Sriracha in einer Schüssel mischen. Mit Salz würzen und gut umrühren.
6. In einer separaten Schüssel Jalapeño, Paprika, Olivenöl, Limettensaft, Minze und den restlichen Koriander mischen. Krabbenfleisch hinzufügen und mit Salz würzen, gut umrühren.
7. Jede Tortilla mit der Krabbenfleischmischung und mit Salsa belegen. Servieren.

Pfirsiche

UND SAHNE DESSERT TACO



Zubereitungszeit: 15 minutes

Portionen: 6

ZUTATEN

- 450 g Allzweckmehl
- 3 Esslöffel kaltes, pflanzliches Bratfett
- 1 Teelöffel Salz
- 2 Teelöffel Backpulver
- 375 ml Wasser
- 2 reife Pfirsiche, in Scheiben geschnitten
- 113 g Frischkäse
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 128 g Puderzucker
- 1 ½ Esslöffel Schlagsahne

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Salz, Backpulver und Bratfett in einer Schüssel mischen. Mit den Händen gut verrühren, bis alles eingearbeitet ist.
2. Langsam Wasser hinzufügen und den Teig mit den Händen kneten. Das Mehl sollte die Flüssigkeit aufnehmen worauf der Teig glatt wird.
3. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Pressen geben. Zum Formen der Tortillas die Presse zusammendrücken.
4. Eine Gusseisenpfanne bei mittlerer Hitze vorheizen. Tortillas nacheinander zugeben und ca. 30-40 Sekunden pro Seite anbraten.
5. Frischkäse in einer Schüssel verrühren. Vanille zugeben und gut vermischen.
6. Puderzucker hinzufügen und gut verrühren. Sahne zugeben und erneut mischen.
7. Die Mischung auf die Tortillas geben und mit Pfirsichen belegt servieren.

Frühstücks

BURRITO

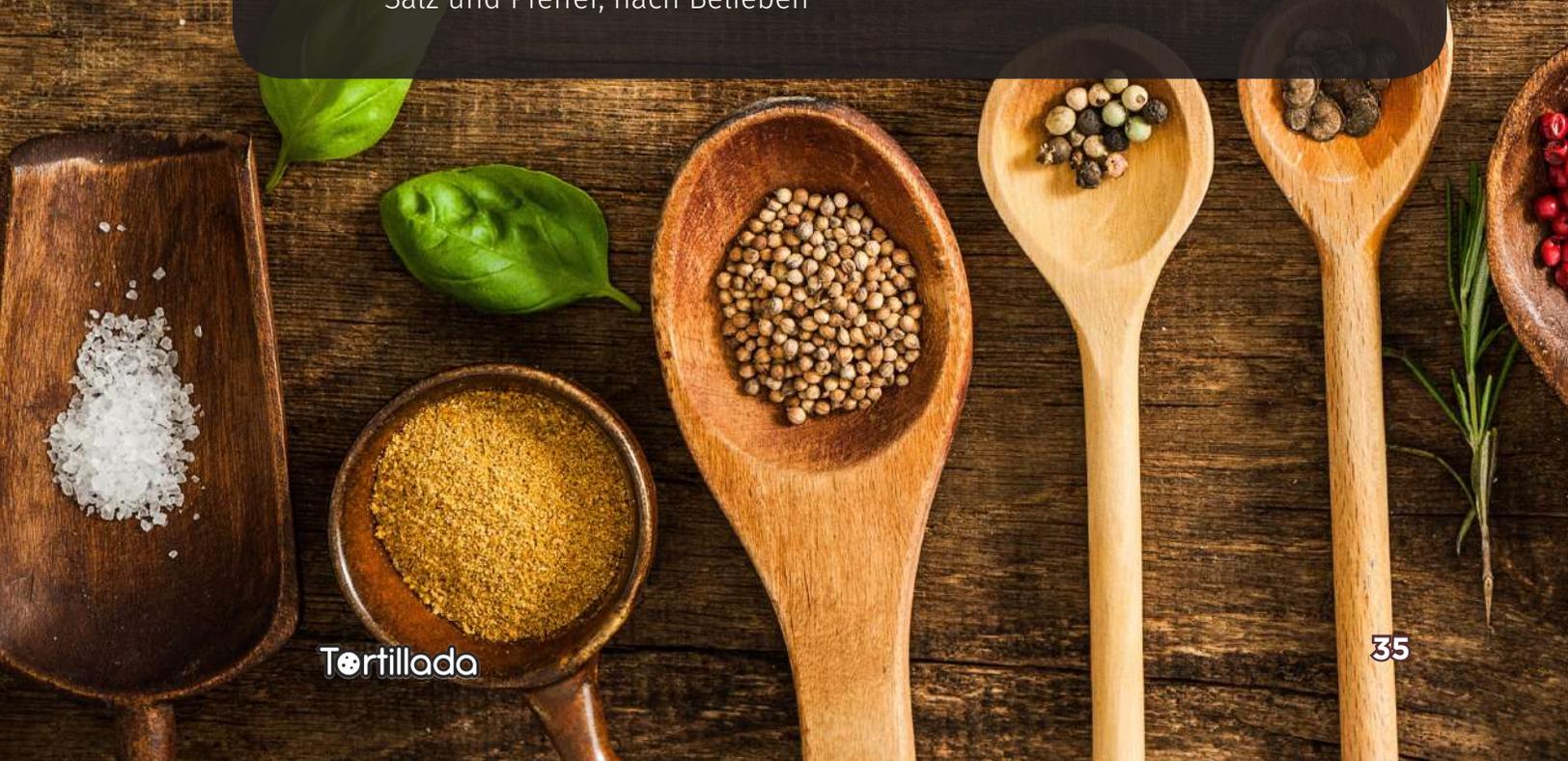


Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN

- 450 g Allzweckmehl
- 3 Esslöffel kaltes, pflanzliches Bratfett
- 1 Teelöffel Salz
- 2 Teelöffel Backpulver
- 375 ml Wasser
- 4 Eier
- 2 Eiweiss
- ½ rote Zwiebel, gewürfelt
- 1 Paprika, gewürfelt
- 1 Tomate, gewürfelt
- 1 Avocado, gewürfelt
- 1 Tasse schwarze Bohnen aus der Dose, gespült, entwässert
- 1/3 Tasse MontereyJack Käse, zerkleinert
- ¼ Tasse Salsa
- ¼ Teelöffel Chiliflocken
- Salz und Pfeffer, nach Belieben



ZUBEREITUNG

1. Mehl, Salz, Backpulver und Bratfett in einer Schüssel mischen. Mit den Händen gut verrühren, bis alles eingearbeitet ist.
2. Langsam Wasser hinzufügen und den Teig mit den Händen kneten. Das Mehl sollte die Flüssigkeit aufnehmen worauf der Teig glatt wird.
3. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Presse geben. Zum Formen der Tortillas die Presse zusammendrücken.
4. Eine Gusseisenpfanne bei mittlerer Hitze vorheizen. Tortillas nacheinander zugeben und ca. 30-40 Sekunden pro Seite anbraten.
5. Eine Pfanne (keine Gusseisenpfanne) bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebeln und Paprika zugeben und ca. 6-8 Minuten kochen.
6. Schwarze Bohnen und Chiliflocken dazugeben und 3 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Eier und Eiweiß in einer Schüssel verquirlen. Käse hinzufügen.
8. Eier in die Pfanne geben und die Hitze auf ein Minimum reduzieren. Ca. 3-4 Minuten lang rühren, bis die Eier durchgekocht sind.
9. Jede Tortilla mit Salsa, schwarzer Bohnenmischung, Rührei, Tomate und Avocado belegen.
10. Zum Burrito zusammenrollen und servieren.



Grüne Chili

H U H N E N C H I L A D A S



Zubereitungszeit: 30 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN

- 260 g Maismehl für Tortillas
- 250 ml heisses Wasser
- 2 Esslöffel Wasser, auf Raumtemperatur
- 12 340 Gramm knochenlose hautlose Hühnerbrust, gekocht
- 1/2 Tasse leichte Cheddar-Käse-Suppe
- 1 1/4 Tassen leichte Creme einer Hühnersuppe
- 1/4 Tasse grüne Chilischoten, gehackt
- 9 Weißmaistortillas
- 3/4 Tasse fettarmer Mozzarella-Käse, geschreddert

ZUBEREITUNG

1. Maismehl und heißes Wasser in einer Schüssel mischen. Zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.
2. Den Teig kneten und Wasser bei Raumtemperatur hinzufügen bis ein glatter Teig entsteht.
3. Beide Seiten der Tortilla-Pressen mit Pergamentpapier oder Ziploc-Beuteln auslegen. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Pressen geben. Zum Formen der Tortillas die Pressen zusammendrücken.
4. Ein Gusseisen bei mittlerer Hitze vorwärmen. Tortillas nacheinander zugeben und ca. 15-20 Sekunden pro Seite anbraten.
5. Den Ofen auf 176° C vorheizen. Eine Auflaufform vorbereiten und mit Kochspray besprühen.
6. Hähnchen, Suppen, Chilischoten, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen.
7. Tortillas, Hühnermischung und Käse geschichtet in das Backblech geben.
8. 30 Minuten backen und servieren.

Mexikanische

TORTILLA SUPPE



Zubereitungszeit: 30 Minuten

Portionen: 6

ZUTATEN

- 260 g Maismehl für Tortillas
- 250 ml heisses Wasser
- 2 Esslöffel Wasser, auf Raumtemperatur
- 2 Dosen (je 396 g) fettfrei, natriumarme Hühnerbrühe
- 1 Dose (396 g) Tomatenwürfel, unentwässert
- 340 g Hühnerbrust, ohne Haut, ohne Knochen, gewürfelt
- 2 Teelöffel Olivenöl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Paprika, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 3/4 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 3/4 Teelöffel Chilipulver
- 50 g frischer Koriander, gehackt
- 64 g fettarmer mexikanischer Mischkäse, zerkleinert
- 1 Limette, in Streifen geschnitten
- Salz, Pfeffer, nach Belieben

ZUBEREITUNG

1. Maismehl und heißes Wasser in einer Schüssel mischen. Zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.
2. Den Teig kneten und Wasser bei Raumtemperatur hinzufügen bis ein glatter Teig entsteht.
3. Beide Seiten der Tortilla-Pressen mit Pergamentpapier oder Ziploc-Beuteln auslegen. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Pressen geben. Zum Formen der Tortillas die Pressen zusammendrücken.

4. Ein Gusseisen bei mittlerer Hitze vorwärmen. Tortillas nacheinander zugeben und ca. 15-20 Sekunden pro Seite anbraten.
5. Den Ofen auf 200 C vorheizen. Die Tortillas in Streifen schneiden und auf das Backblech verteilen. 15 Minuten im Ofen backen.
6. Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze vorheizen. Hähnchen dazugeben und ca. 3-4 Minuten kochen lassen. Auf eine Platte legen.
7. Zwiebel, Paprika und Knoblauch in den Topf geben und 5 Minuten kochen lassen. Chilipulver, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Tomaten und die Brühe hinzufügen, gut verrühren.
8. Alles zum Kochen bringen. Die Hitze auf ein Minimum reduzieren und ca. 5 Minuten garen.
9. Hähnchen dazugeben und 3 Minuten kochen lassen. Mit Tortillas, Käse und Limette servieren.



Garnelen

CEVICHE

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 6

ZUTATEN

- 450 g Allzweckmehl
- 3 Esslöffel kaltes, pflanzliches Bratfett
- 1 Teelöffel Salz
- 2 Teelöffel Backpulver
- 375 ml Wasser
- 450 g mittelgroße Garnelen, geschält und entdarnt
- 125 ml Limettensaft
- 125 ml Zitronensaft
- 64 g rote Zwiebel, gehackt
- 1 Serrano-Chili, gehackt
- 64 g Koriander, gehackt
- 1 Avocado, geschält, entkernt und gewürfelt
- 130 g Tomaten, gewürfelt
- 2 Esslöffel natives Olivenöl extra
- Salz, nach Belieben

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Salz, Backpulver und Bratfett in einer Schüssel mischen. Mit den Händen gut verrühren, bis alles eingearbeitet ist.
2. Langsam Wasser hinzufügen und den Teig mit den Händen kneten. Das Mehl sollte die Flüssigkeit aufnehmen worauf der Teig glatt wird.
3. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Pressen geben. Zum Formen der Tortillas die Presse zusammendrücken.
4. Eine Gusseisenpfanne bei mittlerer Hitze vorheizen. Tortillas nacheinander zugeben und ca. 30-40 Sekunden pro Seite anbraten.
5. Ca. 2 l Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Mit Salz würzen und Garnelen dazugeben, ca. 3 Minuten kochen. Abtropfen und trocknen lassen.
6. Die Garnelen klein schneiden und mit Limettensaft, Zitronensaft, Chili und roten Zwiebeln mischen. Abdecken und ca. 1 Stunde kühl stellen.
7. Avocado, Tomate, Koriander und Öl in einer Schüssel mischen. Mit Salz würzen.
8. Jede Tortilla mit Avocado- & Garnelenmischung belegen und Servieren.





Ranchero Eier

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN

- 450 g Allzweckmehl
- 3 Esslöffel kaltes, pflanzliches Bratfett
- 1 Teelöffel Salz
- 2 Teelöffel Backpulver
- 375 ml Wasser
- 1 Dose (425 g) ganze geschälte Tomaten, unentwässert
- 32 g Koriander, gehackt
- 32 g gelbe Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, geschält und zerkleinert
- 1 Jalapeno-Pfeffer, gehackt
- 140 g Chorizo, Haut entfernt, gewürfelt
- Öl, zum Kochen
- 1 Dose (450 g) gekühlte Bohnen
- 4 Eier
- 1 Avocado, entkernt, geschält und gewürfelt
- 85 g Frischkäse, zerkleinert
- 1/2 Teelöffel Salz

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Salz, Backpulver und Bratfett in einer Schüssel mischen. Mit den Händen gut verrühren, bis alles eingearbeitet ist.
2. Langsam Wasser hinzufügen und den Teig mit den Händen kneten. Das Mehl sollte die Flüssigkeit aufnehmen worauf der Teig glatt wird.
3. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Presse geben. Zum Formen der Tortillas die Presse zusammendrücken.
4. Eine Gusseisenpfanne bei mittlerer Hitze vorheizen. Tortillas nacheinander zugeben und ca. 30-40 Sekunden pro Seite anbraten.
5. Tomaten, Zwiebel, Koriander, Knoblauch, Jalapeno und Salz dazugeben und verrühren. In eine Bratpfanne geben und bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen lassen.
6. Chorizo in einer separaten Pfanne braun braten. Bohnen hinzufügen und 1-2 Minuten kochen lassen.
7. Die Mischung auf die Tortillas verteilen. Eier in die Pfanne geben und anbraten, danach auf die Tortillas geben.
8. Mit Sauce, Avocado, Käse und Koriander servieren.

Migas

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN

- 450 g Allzweckmehl
- 3 Esslöffel kaltes, pflanzliches Bratfett
- 1 Teelöffel Salz
- 2 Teelöffel Backpulver
- 375 ml Wasser
- 4 Eier, verquirlt
- Öl
- Salz, Pfeffer, nach Belieben

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Salz, Backpulver und Bratfett in einer Schüssel mischen. Mit den Händen gut verrühren, bis alles eingearbeitet ist.
2. Langsam Wasser hinzufügen und den Teig mit den Händen kneten. Das Mehl sollte die Flüssigkeit aufnehmen worauf der Teig glatt wird.
3. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Presse geben. Zum Formen der Tortillas die Presse zusammendrücken.
4. Eine Gusseisenpfanne bei mittlerer Hitze vorheizen. Tortillas nacheinander zugeben und ca. 30-40 Sekunden pro Seite anbraten.
5. Den Ofen auf 200 C vorheizen. Die Tortillas in Streifen schneiden und auf das Backblech verteilen. 15 Minuten im Ofen backen.
6. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tortilla-Streifen hinzufügen und 1-2 Minuten rühren.
7. Eier, Salz und Pfeffer hinzufügen und unter ständigem Rühren kochen lassen, bis die Eier fertig sind. Servieren.





Dessert

NACHOS

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Portionen: 8

ZUTATEN

- 450 g Allzweckmehl
- 3 Esslöffel kaltes, pflanzliches Bratfett
- 1 Teelöffel Salz
- 2 Teelöffel Backpulver
- 375 ml Wasser
- 32 g Zucker
- 1 Esslöffel Zimt
- 250 ml Karamellsauce
- 170 g Schokoladensplitter
- 170 g weiße Schokolade, zerkleinert
- 125 ml Schlagsahne
- 128 g Pekannüsse, gehackt

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Salz, Backpulver und Bratfett in einer Schüssel mischen. Mit den Händen gut verrühren, bis alles eingearbeitet ist.
2. Langsam Wasser hinzufügen und den Teig mit den Händen kneten. Das Mehl sollte die Flüssigkeit aufnehmen worauf der Teig glatt wird.
3. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Presse geben. Zum Formen der Tortillas die Presse zusammendrücken.
4. Eine Gusseisenpfanne bei mittlerer Hitze vorheizen. Tortillas nacheinander zugeben und ca. 30-40 Sekunden pro Seite anbraten. Cut each tortilla into wedges.
5. Zimt und Zucker in einer Schüssel mischen. Jede Tortilla in die Mischung tauchen und von allen Seiten umhüllen.
6. Tortillas in die Einweg-Aluminiumpfanne geben. Schokoladenstückchen und Karamellsauce hinzufügen und mit Pekannüssen und Schokolade bestreuen.
7. In die Pfanne geben und auf den Grill legen, auf mittlerer Hitze vorheizen. Ca. 3-4 Minuten kochen lassen und servieren.

Hähnchen-

TACO-SALAT MIT TORTILLA-STREIFEN

Zubereitungszeit: 20 minutes

Portionen: 8

ZUTATEN

- 450 g Allzweckmehl
 - 3 Esslöffel kaltes, pflanzliches Bratfett
 - 1 Teelöffel Salz
 - 2 Teelöffel Backpulver
 - 375 ml Wasser
 - 675 g Hähnchenbrust, in Scheiben geschnitten
 - 1 Esslöffel Olivenöl
 - 1 Packung Taco-Würze
 - 82 ml Wasser
 - 128 g Süßmais
 - 2 Paprikas, in Scheiben geschnitten
 - 1/2 red onion, sliced
 - Green lettuce leaves
- For the Dressing:*
- 1 avocado
 - 82 ml olive oil
 - 82 ml apple cider vinegar
 - 65 ml Wasser
 - 2 tablespoons fresh cilantro
 - Salz, Pfeffer, nach Belieben

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Salz, Backpulver und Bratfett in einer Schüssel mischen. Mit den Händen gut verrühren, bis alles eingearbeitet ist.
2. Langsam Wasser hinzufügen und den Teig mit den Händen kneten. Das Mehl sollte die Flüssigkeit aufnehmen worauf der Teig glatt wird.
3. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Presse geben. Zum Formen der Tortillas die Presse zusammendrücken.
8. Eine Gusseisenpfanne bei mittlerer Hitze vorheizen. Tortillas nacheinander zugeben und ca. 30-40 Sekunden pro Seite anbraten.
4. Den Ofen auf 200 C vorheizen. Die Tortillas in Streifen schneiden und auf das Backblech verteilen. 15 Minuten im Ofen backen.

5. Alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen.
6. Alle Salatzutaten in einer Schüssel vermischen, mit Tortilla-Streifen & Dressing belegen und servieren.





Schwarze Bohne und

H U M M U S

S A N D W I C H - W R A P

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN

- 450 g Allzweckmehl
- 3 Esslöffel kaltes, pflanzliches Bratfett
- 1 Teelöffel Salz
- 2 Teelöffel Backpulver
- 375 ml Wasser
- 130 g Hummus
- ½ Avocado, gehackt
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Paprika, gehackt
- 113 g mushrooms, sliced
- 128 g fresh spinach
- 1 tablespoon olive oil
- 64 g corn, rinsed and drained
- ½ can black beans, rinsed and drained
- 1 gerösteter Poblano-Pfeffer, gehackt

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Salz, Backpulver und Bratfett in einer Schüssel mischen. Mit den Händen gut verrühren, bis alles eingearbeitet ist.
2. Langsam Wasser hinzufügen und den Teig mit den Händen kneten. Das Mehl sollte die Flüssigkeit aufnehmen worauf der Teig glatt wird.
3. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Presse geben. Zum Formen der Tortillas die Presse zusammendrücken.
4. Eine Gusseisenpfanne bei mittlerer Hitze vorheizen. Tortillas nacheinander zugeben und ca. 30-40 Sekunden pro Seite anbraten.
5. Den Ofen auf 220 Grad C vorheizen. Ein Backblech vorbereiten und mit Pergamentpapier auslegen.
6. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze vorheizen. Zwiebel zugeben und ca. 2-3 Minuten kochen.
7. Champignons und Mais dazugeben und noch ca. 2 Minuten kochen lassen.
8. Den Hummus auf jeder Tortilla verteilen. Mit Gemüse Mischung, Avocado, Spinat, Bohnen und Poblano-Paprika belegen.
9. In Wickelrollen einrollen und auf das Backblech legen. 8-10 Minuten backen.

Vegane

TACOS

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 6

ZUTATEN

- 260 g Maismehl für Tortillas
- 250 ml heisses Wasser
- 2 Esslöffel Wasser, auf Raumtemperatur

ZUBEREITUNG

1. Maismehl und heißes Wasser in einer Schüssel mischen. Zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.
2. Den Teig kneten und Wasser bei Raumtemperatur hinzufügen bis ein glatter Teig entsteht.
3. Beide Seiten der Tortilla-Pressen mit Pergamentpapier oder Ziploc-Beuteln auslegen. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Pressen geben. Zum Formen der Tortillas die Pressen zusammendrücken.
4. Ein Gusseisen bei mittlerer Hitze vorwärmen. Tortillas nacheinander zugeben und ca. 15-20 Sekunden pro Seite anbraten.
5. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze vorheizen. Zwiebel und Jalapeno dazugeben und ca. 5 Minuten kochen lassen.
6. Bohnen mit der Flüssigkeit in einen Topf geben und unter ständigem Rühren ca. 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze aufkochen.
7. Die Bohnen auf jeder Tortilla verteilen, Chorizo und Zwiebel-Jalapeno-Mischung dazugeben. Mit Koriander überbacken servieren.



Süßkartoffel,

AVOCADO UND BLACK BEAN TACOS



Zubereitungszeit: 25 Minuten

Portionen: 6

ZUTATEN

- 260 g Maismehl für Tortillas
- 250 ml heisses Wasser
- 2 Esslöffel Wasser, auf Raumtemperatur
- 790 g Süßkartoffeln, geschält und in Stücke geschnitten
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Chilipulver
- 1 Dose (400 g) salzfreie schwarze Bohnen, ab gespült und entwässert
- 125 ml Salsa verde
- 1 Avocado, dünn geschnitten
- 32 g Feta-Käse, gerieben
- Gehackter Koriander, zum Servieren

ZUBEREITUNG

1. Maismehl und heißes Wasser in einer Schüssel mischen. Zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.
2. Den Teig kneten und Wasser bei Raumtemperatur hinzufügen bis ein glatter Teig entsteht.
3. Beide Seiten der Tortilla-Pressen mit Pergamentpapier oder Ziploc-Beuteln auslegen. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Pressen geben. Zum Formen der Tortillas die Pressen zusammendrücken.
4. Ein Gusseisen bei mittlerer Hitze vorwärmen. Tortillas nacheinander zugeben und ca. 15-20 Sekunden pro Seite anbraten.
5. Den Ofen auf 220 C vorheizen.
6. Süßkartoffeln mit Olivenöl, Chilipulver und Salz anrichten. Die Kartoffeln auf ein Backblech legen und 30 Minuten braten.
7. Schwarze Bohnen mit Salsa verde in einer Pfanne mischen. Bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten unter ständigem Rühren kochen.
8. Kartoffeln, Bohnen mit Avocado auf Tortillas und bestreut mit Feta und Koriander servieren.

Speck, Ei

UND PILZ- BURRITOS



Zubereitungszeit: 25 Minuten

Portionen: 6

ZUTATEN

- 450 g Allzweckmehl
- 3 Esslöffel kaltes, pflanzliches Bratfett
- 1 Teelöffel Salz
- 2 Teelöffel Backpulver
- 375 ml Wasser
- 12 Eier, verquirlt
- 6 Speckscheiben, gekocht
- 1 Esslöffel Öl
- 113 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 113 g Rucola
- Salz, Pfeffer, nach Belieben

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Salz, Backpulver und Bratfett in einer Schüssel mischen. Mit den Händen gut verrühren, bis alles eingearbeitet ist.
2. Langsam Wasser hinzufügen und den Teig mit den Händen kneten. Das Mehl sollte die Flüssigkeit aufnehmen worauf der Teig glatt wird.
3. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Pressen geben. Zum Formen der Tortillas die Presse zusammendrücken.
4. Eine Gusseisenpfanne bei mittlerer Hitze vorheizen. Tortillas nacheinander zugeben und ca. 30-40 Sekunden pro Seite anbraten.
5. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze vorheizen. Champignons hinzufügen und ca. 2 Minuten kochen lassen. Rucola zugeben und ca. 1 Minute weiterkochen.
6. Die Eier in die Pfanne gießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Bis zum Aushärten unter ständigem Rühren kochen.
7. Die Eimasse auf die Tortillas verteilen, mit Speck belegen. Zu Burritos falten und servieren.

Quesadillas mit

SPECK UND EIERN



Zubereitungszeit: 25 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN

- 450 g Allzweckmehl
- 3 Esslöffel kaltes, pflanzliches Bratfett
- 1 Teelöffel Salz
- 2 Teelöffel Backpulver
- 375 ml Wasser
- 8 Eier, verquirlt
- 4 Speckscheiben, gekocht, gehackt
- 128 g Cheddar-Käse, zerkleinert
- 32 g grüne Zwiebeln, gehackt
- Salz, Pfeffer, nach Belieben

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Salz, Backpulver und Bratfett in einer Schüssel mischen. Mit den Händen gut verrühren, bis alles eingearbeitet ist.
2. Langsam Wasser hinzufügen und den Teig mit den Händen kneten. Das Mehl sollte die Flüssigkeit aufnehmen worauf der Teig glatt wird.
3. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Presse geben. Zum Formen der Tortillas die Presse zusammendrücken.
4. Eine Gusseisenpfanne bei mittlerer Hitze vorheizen. Tortillas nacheinander zugeben und ca. 30-40 Sekunden pro Seite anbraten.
5. Jede Tortilla mit Käse, Zwiebel und Speck bestreuen. Eine Antihaftpfanne bei mittlerer Hitze vorheizen.
6. Die Eiermasse in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren kochen lassen. Die Eiermasse auf jede Tortilla geben und umklappen.
7. Quesadillas auf einer Pfanne anbraten und servieren.

Vollkornortillas

AUS WEIZEN



Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 12

ZUTATEN

256 g vollwertiges Weizenbrotmehl
64 g Allzweckmehl
1 Teelöffel Backpulver
1 Teelöffel Salz
64 g pflanzliches Bratfett
65 ml kochendes Wasser

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Salz und Backpulver in einer Schüssel mischen. Bratfett hinzufügen, mit den Händen mischen, bis alles eingearbeitet ist.
2. Langsam Wasser hinzufügen und den Teig mit den Händen kneten. Das Mehl sollte die Flüssigkeit aufnehmen worauf der Teig glatt wird.
3. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Pressen geben. Zum Formen der Tortillas die Pressen zusammendrücken.
4. Eine Gusseisenpfanne bei mittlerer Hitze vorheizen. Tortillas nacheinander zugeben und ca. 30-40 Sekunden pro Seite anbraten.



Tuna, Apple

AND AVOCADO WRAP



Zubereitungszeit: 20 minutes

Portionen: 6

ZUTATEN

256 g whole wheat bread flour
64 g Allzweckmehl
1 teaspoon baking powder
1 teaspoon salt
64 g shortening
65 ml boiling water
280 g tuna, rinsed and drained
250 g loosely packed arugula

1 apple, chopped
2 teaspoons lemon juice
2 tablespoons fresh
parsley, chopped
2 teaspoons olive oil
½ teaspoon cumin
1 avocado, thinly sliced

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Salz und Backpulver in einer Schüssel mischen. Bratfett hinzufügen, mit den Händen mischen, bis alles eingearbeitet ist.
2. Langsam Wasser hinzufügen und den Teig mit den Händen kneten. Das Mehl sollte die Flüssigkeit aufnehmen worauf der Teig glatt wird.
3. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Presse geben. Zum Formen der Tortillas die Presse zusammendrücken.
4. Eine Gusseisenpfanne bei mittlerer Hitze vorheizen. Tortillas nacheinander zugeben und ca. 30-40 Sekunden pro Seite anbraten.
5. Apfel mit Zitronensaft beträufeln und in Frischhaltefolie verpacken, mindestens 20 Minuten im Kühlschrank aufbewahren.
6. Apfel, Thunfisch, Petersilie, Öl und Kreuzkümmel mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Rucola hinzufügen und gut vermischen um alles zu beschichten. Avocadoscheiben auf Tortillas legen, Rucolasalat und Thunfisch dazugeben. Gut einwickeln und servieren.

Spinat

PUTENWICKEL



Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN

225 g Allzweckmehl
1 1/2 Esslöffel kaltes,
pflanzliches Bratfett
1/2 Teelöffel Salz
1 1 Teelöffel Backpulver
190 ml Wasser
280 g deli Putenfleisch,
dünn geschnitten
200 g frischer Spinat

64 g Schnittlauch und
Zwiebelfrischkäse
1/2 Teelöffel Knoblauchpulver
200 g Monterey Jack
Käse, gerieben
192 g süßer roter Pfeffer,
in Scheiben geschnitten
64 g grüne Zwiebeln, gehackt
4 Esslöffel Ranch-Salatdressing

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Salz und Backpulver in einer Schüssel mischen. Bratfett hinzufügen, mit den Händen mischen, bis alles eingearbeitet ist.
2. Langsam Wasser hinzufügen und den Teig mit den Händen kneten. Das Mehl sollte die Flüssigkeit aufnehmen worauf der Teig glatt wird.
3. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Pressen geben. Zum Formen der Tortillas die Presse zusammendrücken.
4. Eine Gusseisenpfanne bei mittlerer Hitze vorheizen. Tortillas nacheinander zugeben und ca. 30-40 Sekunden pro Seite anbraten.
5. Den Frischkäse auf jede Tortilla streichen. Mit Knoblauchpulver bestreuen.
6. Spinat dazugeben, darüber Pute, Käse, Paprika und Zwiebeln. Danach den restlichen Spinat zugeben.
7. Mit dem Dressing beträufeln und Tortillas in Rollen eng aufwickeln. Die Rollen in Frischhaltefolie verpacken und bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.

Schinken Käse

TORTILLA WRAPS



Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN

225 g Allzweckmehl
1 1/2 Esslöffel kaltes,
pflanzliches Bratfett
1/2 Teelöffel Salz
1 1 Teelöffel Backpulver
190 ml Wasser
256 g Kochschinken, gehackt
225 g Frischkäse, weichgemacht

4 Esslöffel Sauerrahm
4 Esslöffel gehackte Oliven
2 Esslöffel grüne Chilischoten,
abgetropft, gehackt
2 Esslöffel grüne
Zwiebeln, gehackt
Salz, nach Belieben

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Salz und Backpulver in einer Schüssel mischen. Bratfett hinzufügen, mit den Händen mischen, bis alles eingearbeitet ist.
2. Langsam Wasser hinzufügen und den Teig mit den Händen kneten. Das Mehl sollte die Flüssigkeit aufnehmen worauf der Teig glatt wird.
3. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Presse geben. Zum Formen der Tortillas die Presse zusammendrücken.
4. Eine Gusseisenpfanne bei mittlerer Hitze vorheizen. Tortillas nacheinander zugeben und ca. 30-40 Sekunden pro Seite anbraten.
5. Frischkäse, Sauerrahm und Cheddarkäse in einer Schüssel gut vermengen.
6. Schinken, Oliven, grüne Chilischoten, grüne Zwiebeln, Knoblauchpulver und Salz hinzufügen.
7. Die Mischung auf jede Tortilla streichen und zu Wraps zusammenrollen. 1-2 Stunden kühl stellen.
8. Die Wraps in mundgerechte Stücke schneiden und servieren.

Avocado-, SCHWARZE- BOHNEN- UND FETA- WRAPS



Zubereitungszeit: 30 Minuten

Portionen: 8

ZUTATEN

450 g Allzweckmehl
3 Esslöffel kaltes, pflanzliches Bratfett
1 Teelöffel Salz
2 Teelöffel Backpulver
375 ml Wasser
128 g Quinoa
500 ml Tassen Wasser + 65 ml
1 Avocado, geschält, entsteint, in Würfel geschnitten
1 Dose schwarze Bohnen, ab gespült und entwässert
4 Esslöffel Feta-Käse, zerbröckelt
4 Esslöffel Monterey Jack Cheese, geraspelt
42 g Tahini
¼ Teelöffel Kreuzkümmel
1 Teelöffel gehackter Koriander
2 Esslöffel Zitronensaft
Salz, nach Belieben

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Salz und Backpulver in einer Schüssel mischen. Bratfett hinzufügen, mit den Händen mischen, bis alles eingearbeitet ist.
2. Langsam Wasser hinzufügen und den Teig mit den Händen kneten. Das Mehl sollte die Flüssigkeit aufnehmen worauf der Teig glatt wird.
3. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Presse geben. Zum Formen der Tortillas die Presse zusammendrücken.
4. Eine Gusseisenpfanne bei mittlerer Hitze vorheizen. Tortillas nacheinander zugeben und ca. 30-40 Sekunden pro Seite anbraten.
5. Avocado, Tahini, Kreuzkümmel, Koriander, Salz und Zitronensaft in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben und gut vermischen.
6. 65 ml Wasser zugeben und noch einmal mischen.
7. 500 ml Wasser und Quinoa in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Hitze auf ein Minimum reduzieren, die Pfanne abdecken und Quinoa 10-15 Minuten kochen.
8. Avocado-Dip auf jede Tortilla streichen, mit Bohnen und Quinoa bestreuen, mit Salz bestreuen, Feta- und Monterey-Käse hinzufügen und umhüllen. Für alle Tortillas wiederholen und servieren.



Hobo Taco

PACKUNG



Zubereitungszeit: 30 Minuten

Portionen: 6

ZUTATEN:

260 g Maismehl für Tortillas
250 ml heisses Wasser
2 Esslöffel Wasser, auf
Raumtemperatur
1 Zucchini, halbiert & geschnitten
6 Eier
1 Dose (400 ml) schwarze
Bohnen, entwässert, gespült
128 g aufgetauter Tiefkühlmais

2 Esslöffel Olivenöl
1 kleine rote Zwiebel,
dünn geschnitten
1 1/2 Teelöffel Salz
1/2 Teelöffel gemahlener
schwarzer Pfeffer
6 Esslöffel Tomillo Salsa
2 Paprikaschoten, entstielt,
entkernt, dünn geschnitten

ZUBEREITUNG:

1. Maismehl und heißes Wasser in einer Schüssel mischen. Zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.
2. Den Teig kneten und Wasser bei Raumtemperatur hinzufügen bis ein glatter Teig entsteht.
3. Beide Seiten der Tortilla-Pressen mit Pergamentpapier oder Ziploc-Beuteln auslegen. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Pressen geben. Zum Formen der Tortillas die Pressen zusammendrücken.
4. Ein Gusseisen bei mittlerer Hitze vorwärmen. Tortillas nacheinander zugeben und ca. 15-20 Sekunden pro Seite anbraten.
5. 12 Stück Folie ausschneiden und 2 Stück übereinander legen, so dass 6 Stapel entstehen. Pergamentpapierstücke gleicher Größe ausschneiden und auf jeden Folienstapel legen.
6. Bohnen, Mais, Zucchini, Zwiebel, Öl, Pfeffersalz in einer Schüssel mischen und die Mischung gleichmäßig auf die Stapel verteilen. Jeden Stapel schließen und zum zusammenlegen.
7. Den Ofen auf 220 Grad erhitzen, die Stapel auf ein Backblech legen und ca. 15 Minuten ruhen lassen.
8. Tortillas in Folie wickeln und 8 Minuten backen. Nach dem Garen die Stapel aus dem Ofen nehmen, auf eine ebene Fläche legen und leicht aufklappen.
9. In jedem Stapel (nicht in die Tortillas) ein Ei aufschlagen und Pfeffer und Salz hinzufügen. Wieder zusammenklappen und im Ofen 5 Minuten backen.
10. Nach dem Garen aus dem Ofen nehmen und jeden heißen Stapel mit 2 warmen Tortillas servieren.

Rindfleisch-

FLAUTAS

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Portionen: 6

ZUTATEN:

450 g Allzweckmehl
3 Esslöffel kaltes,
pflanzliches Bratfett
1 Teelöffel Salz
2 Teelöffel Backpulver
375 ml Wasser
0,9 kg knochenfreier
Rindfleischblock, gewürfelt
364 g Eisbergsalat, geschnitten
2 Esslöffel Olivenöl

5 Esslöffel Pflanzenöl
120 ml Tomatensauce
2 Zwiebeln, zerkleinert, geteilt
3 Knoblauchzehen, gehackt,
in drei teile aufgeteilt
1 Teelöffel Salz, geteilt
1 frisches Jalapeno-Chili,
entkernt, gehackt
 $\frac{3}{4}$ Teelöffel gemahlener
Kreuzkümmel

ZUBEREITUNG:

1. Mehl, Salz, Backpulver und Bratfett in einer Schüssel mischen. Mit den Händen gut verrühren, bis alles eingearbeitet ist.
2. Langsam Wasser hinzufügen und den Teig mit den Händen kneten. Das Mehl sollte die Flüssigkeit aufnehmen worauf der Teig glatt wird.
3. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Pressen geben. Zum Formen der Tortillas die Presse zusammendrücken.
4. Ein Gusseisen bei mittlerer Hitze vorwärmen. Tortillas nacheinander zugeben und ca. 30-40 Sekunden pro Seite anbraten.
5. Rindfleisch, 1 Portion Zwiebel & Knoblauch und Salz in einen Topf geben, Wasser gießen und zum Kochen bringen. Den Topf leicht bedeckt lassen und kochen, bis das Fleisch weich ist.
6. Nach dem Kochen etwas abkühlen lassen, dann abtropfen lassen und 1/3 Tasse Brühe aufheben. Fleisch mit der Gabel zerkleinern.
7. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis mittlerer Hitze erhitzen. Den restlichen Knoblauch, die Zwiebel und den Rest dazugeben und 3 Minuten kochen lassen.

- 
8. Rindfleisch, Tomatensauce, aufgehobene Brühe, Kreuzkümmel, Pfeffer, Salz, Chili hinzufügen und die Mischung 5 Minuten lang unter ständigem Rühren kochen. Nach dem Kochen vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
 9. Tortillas einzeln nehmen und 2 abgerundete Esslöffel Füllung in die Mitte geben, bis zum Rand aufrollen, die Enden mit Holzstäben sichern und Tortillas mit Frischhaltefolie abdecken.
 10. Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in einer Pfanne erhitzen. Tortillas portionsweise 2 Minuten lang braten und dabei häufig drehen. Beim Frittieren in ein Papiertuch legen.
 11. Den Salat auf 6 Teller verteilen und je 2 Tortillas servieren.

Steak Fajitas

MIT KOHL UND SCHALOTTEN



Zubereitungszeit: 30 Minuten

Portionen: 8

ZUTATEN:

450 g Allzweckmehl	1 Teelöffel Zwiebelpulver
3 Esslöffel kaltes, pflanzliches Bratfett	1 Teelöffel Salz
1 Teelöffel Salz	1/2 mittelgroßer Grünkohlkopf, gehackt
2 Teelöffel Backpulver	3 Esslöffel frischer Limettensaft
375 ml Wasser	6 Esslöffel Olivenöl, aufgeteilt
0,9 kg Rocksteak, in 4 Teile geschnitten	1 Bund Frühlingszwiebeln, geschnitten
60 ml Olivenöl	1 große weiße Zwiebel, gehackt, halbiert
60 ml frischer Limettensaft	1/4 kleine rote Zwiebel, fein gehackt
2 Esslöffel gehackter frischer Koriander	1 Esslöffel gehackter Koriander
4 Knoblauchzehen, geschält	frisch gemahlener Pfeffer und Salz, nach Belieben
3 Esslöffel geräucherte spanische Paprika	getrocknete Chilesalsa
1 Esslöffel gemahlener Kreuzkümmel	

ZUBEREITUNG:

1. Mehl, Salz, Backpulver und Bratfett in einer Schüssel mischen. Mit den Händen gut verrühren, bis alles eingearbeitet ist.
2. Langsam Wasser hinzufügen und den Teig mit den Händen kneten. Das Mehl sollte die Flüssigkeit aufnehmen worauf der Teig glatt wird.
3. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Presse geben. Zum Formen der Tortillas die Presse zusammendrücken.

4. Ein Gusseisen bei mittlerer Hitze vorwärmen. Tortillas nacheinander zugeben und ca. 30-40 Sekunden pro Seite anbraten.
5. Limettensaft, Knoblauch, Öl, Koriander, Paprika, Salz, Zwiebelpulver und Kreuzkümmel in einem Mixer mischen. Nach dem Mischen in einen wiederverschließbaren Plastikbeutel geben.
6. Steak in einen Marinadenbeutel geben, verschließen und für mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen (schmeckt besser, wenn er über Nacht gekühlt wird).
7. 4 Esslöffel Öl in einer Grillpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
8. 1/2 gehackten Kohl, Zwiebeln, 1/2 weiße Zwiebel, Pfeffer, Salz hinzufügen und ca. 12 Minuten unter gelegentlichem Rühren kochen lassen. Nach dem Garen vom Herd nehmen, um danach leicht abzukühlen.
9. Den restlichen Kohl, die Zwiebeln, die weißen und roten Zwiebeln in einer großen Schüssel vermengen, dann Koriander, Limettensaft, 2 Esslöffel Öl, Pfeffer und Salz hinzufügen.
10. Steak aus der Marinade nehmen, überschüssige Marinade abschütteln, mit Pfeffer und Salz würzen. Die Marinade entsorgen. Steak auf jeder Seite ca. 3 Minuten grillen.
11. Nach dem Kochen auf ein Schneidebrett legen und vor dem Schneiden ca. 7 Minuten abkühlen lassen.
12. Steak mit warmen Tortillas und getrockneter Chilesalsa servieren.



Scharfe

CHIPOTLE HUHN TOSTADAS



Zubereitungszeit: 2 Stunden 30 Minuten

Portionen: 8

ZUTATEN:

260 g Maismehl für Tortillas
250 ml heisses Wasser
2 Esslöffel Wasser, auf Raumtemperatur
0,9 kg enthäutete, Hühnerschenkel mit Knochen
1 Dose (830 ml) ganze Tomaten, entwässert
3 Chili-Konserven in Adobosauce
2 tablespoons adobo sauce
1 mittlere weiße Zwiebel, gewürfelt
4 Knoblauchzehen, zerdrückt
Prise gemahlene Gewürznelken
1/4 Teelöffel gemahlener Zimt
1/2 Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
1/4 Teelöffel Salz
Eisbergsalat, geschnitten
weiße Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
Sauerrahm
Frischkäse
384 g schwarzer Bohnenaufstrich
Pflanzenöl
Salz

ZUBEREITUNG:

1. Maismehl und heißes Wasser in einer Schüssel mischen. Zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

2. Den Teig kneten und Wasser bei Raumtemperatur hinzufügen bis ein glatter Teig entsteht.
3. Beide Seiten der Tortilla-Presse mit Pergamentpapier oder Ziploc-Beuteln auslegen. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Presse geben. Zum Formen der Tortillas die Presse zusammendrücken.
4. Ein Gusseisen bei mittlerer Hitze vorwärmen. Tortillas nacheinander zugeben und ca. 15-20 Sekunden pro Seite anbraten.
5. Einen großen Topf mit 8 Tassen Wasser füllen und auf mittlerer bis niedriger Stufe erhitzen.
6. Hähnchen dazugeben, salzen und 45 Minuten kochen lassen. Nach dem Kochen abtropfen lassen, Hähnchen in kleine Stücke schneiden und die Knochen entsorgen.
7. Tomaten, Adobosauce, Zimt, Nelken, Pfeffer und Chili in einem Mixer mischen.
8. Etwas Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze erhitzen.
9. Zwiebeln zugeben und unter gelegentlichem Rühren 8 Minuten kochen lassen.
10. Knoblauch zugeben und 3 Minuten kochen lassen.
11. Tomatenmischung hinzufügen, die Hitze reduzieren und 30 Minuten lang leicht bedeckt kochen lassen.
12. Hähnchen dazugeben, unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten kochen und schließlich mit Salz abschmecken.
13. 1 Zoll Öl in eine Pfanne geben. Tortillas in Portionen für 2 Minuten braten und alle 30 Sekunden drehen.
14. Nach dem Kochen Tortillas auf Papiertücher legen, um das Öl zu trocknen.
15. Jede Tortilla auf eine ebene Fläche legen und mit 1 Esslöffel schwarzer Bohnenstrich bestreichen. In der Mitte 1/4 Tasse würzige Hähnchenbrust, Salat, Zwiebel, Sauerrahm und Queso-Fresco anrichten. Die Enden aufrollen und verschließen und schon ist es servierbereit.



Hühner-Pesto-

WRAPS

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN:

450 g Allzweckmehl
3 Esslöffel kaltes, pflanzliches Bratfett
1 Teelöffel Salz
2 Teelöffel Backpulver
375 ml Wasser
256 g gekochtes, in Würfel geschnittenes Huhn
4 Esslöffel Pesto
1 Karotte, dünn geschnitten
256 g frischer Babyspinat
1 rote Paprika, in Scheiben geschnitten

ZUBEREITUNG:

1. Mehl, Salz, Backpulver und Bratfett in einer Schüssel mischen. Mit den Händen gut verrühren, bis alles eingearbeitet ist.
2. Langsam Wasser hinzufügen und den Teig mit den Händen kneten. Das Mehl sollte die Flüssigkeit aufnehmen worauf der Teig glatt wird.
3. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Pressen geben. Zum Formen der Tortillas die Presse zusammendrücken.
4. Ein Gusseisen bei mittlerer Hitze vorwärmen. Tortillas nacheinander zugeben und ca. 30-40 Sekunden pro Seite anbraten.
5. Hähnchen mit Pesto in einer kleinen Schüssel vermengen.
6. Tortillas auf eine ebene Fläche legen. 1/4 Spinat, 1/4 Pfeffer, 1/4 Karotten und 1/4 Huhn in die Mitte jeder Tortilla geben. Aufrollen und servieren.

Tortilla

HÄNCHEN- KEULEN



Zubereitungszeit: 1 Stunde

Portionen: 4

ZUTATEN:

260 g Maismehl für Tortillas
250 ml heisses Wasser
2 Esslöffel Wasser, auf
Raumtemperatur

10 Hähnchenkeulen
1 grosses Ei
1 Teelöffel gemahlener
Kreuzkümmel
4 Teelöffel Chilipulver, geteilt

ZUBEREITUNG:

1. Maismehl und heißes Wasser in einer Schüssel mischen. Zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.
2. Den Teig kneten und Wasser bei Raumtemperatur hinzufügen bis ein glatter Teig entsteht.
3. Beide Seiten der Tortilla-Pressen mit Pergamentpapier oder Ziploc-Beuteln auslegen. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Pressen geben. Zum Formen der Tortillas die Pressen zusammendrücken.
1. Ein Gusseisen bei mittlerer Hitze vorwärmen. Tortillas nacheinander zugeben und ca. 15-20 Sekunden pro Seite anbraten.
2. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen und die Tortillas auf dem Backblech verteilen. 15 Minuten backen. Die gebackenen Tortillas zerbröckeln.
3. 2 Esslöffel Chilipulver, 1/4 Teelöffel Salz, Kreuzkümmel und zerdrückte Tortillas in einer Schüssel mischen.
4. Dann Eier, 2 Teelöffel Chili dazugeben und gut vermischen.
5. Hähnchen mit 1/2 Teelöffel Salz bestreuen und in die Eimasse tauchen. Überschüssiges abschütteln und in die gemischten Tortilla-Krümel tauchen, um sie zu überziehen und zu kleben. Auf die Backform übertragen.
6. Den Ofen auf 220 C erhitzen und eine vierseitige Backform einfetten. 45 Minuten backen, ohne zu drehen. Nach dem Kochen 5 Minuten abkühlen lassen und servieren.

Rindfleisch

CRUNCH WRAPS



Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 6

ZUTATEN:

450 g Allzweckmehl
3 Esslöffel kaltes,
pflanzliches Bratfett
1 Teelöffel Salz
2 Teelöffel Backpulver
375 ml Wasser
0,5 kg Hackfleisch
64 g queso fresco

128 g mexikanischer
Käse, gerieben
256 g Salat, zerkleinert
1 Tomate, gewürfelt
32 g gehackter Koriander
1 Limette, gepresst
120 ml Sauerrahm
60 ml Wasser
1 Päckchen Taco-Würze

ZUBEREITUNG:

1. Mehl, Salz, Backpulver und Bratfett in einer Schüssel mischen. Mit den Händen gut verrühren, bis alles eingearbeitet ist.
2. Langsam Wasser hinzufügen und den Teig mit den Händen kneten. Das Mehl sollte die Flüssigkeit aufnehmen worauf der Teig glatt wird.
3. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Presse geben. Zum Formen der Tortillas die Presse zusammendrücken.
4. Ein Gusseisen bei mittlerer Hitze vorwärmen. Tortillas nacheinander zugeben und ca. 30-40 Sekunden pro Seite anbraten.
5. Eine Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze 3 Minuten lang erhitzen. Rindfleisch hinzufügen und 9 Minuten unter ständigem Rühren kochen lassen. Wasser, Taco-Würze zugeben und 11 Minuten kochen lassen.
6. Tortillas auf eine flache Oberfläche legen, 2 Esslöffel queso, 125 g Rindfleisch, 1 Tostada, etwas Sauerrahm auf Tostada verteilen, Tomate, Koriander, Salat, etwas Limette und Käse in der Mitte jeder Tortilla hinzufügen. Die Enden aufrollen und verschließen.
7. Die Pfanne mit Öl einfetten und bei mittlerer Hitze erwärmen. Eine gerollte Tortilla in die Pfanne geben und braten, bis sie goldbraun wird. Gleiches mit den anderen Tortillas tun, servieren.

Gebackene

HÄHNCHEN - TORTILLAS



Zubereitungszeit: 25 Minuten

Portionen: 6

ZUTATEN:

450 g Allzweckmehl
3 Esslöffel kaltes,
pflanzliches Bratfett
1 Teelöffel Salz
2 Teelöffel Backpulver
375 ml Wasser

390 g gekochte
Hähnchenbrust, gehackt
192 g Cheddar-Käse, gerieben
85 g gehackte Tomaten
240 ml abgefüllte Salsa, geteilt
240 ml Sauerrahm
65 g gehackte Zwiebel
85 g gehackter grüner Pfeffer
Kochspray

ZUBEREITUNG:

1. Mehl, Salz, Backpulver und Bratfett in einer Schüssel mischen. Mit den Händen gut verrühren, bis alles eingearbeitet ist.
2. Langsam Wasser hinzufügen und den Teig mit den Händen kneten. Das Mehl sollte die Flüssigkeit aufnehmen worauf der Teig glatt wird.
3. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Pressen geben. Zum Formen der Tortillas die Presse zusammendrücken.
4. Ein Gusseisen bei mittlerer Hitze vorwärmen. Tortillas nacheinander zugeben und ca. 30-40 Sekunden pro Seite anbraten.
5. Sauerrahm, 120 ml Salsa in einer Schüssel mischen und gleichmäßig auf jede Tortilla auftragen.
6. Hähnchen, Tomate, Zwiebelpfeffer in die Mitte jeder Tortilla geben, dann zusammenrollen und die Enden verschließen.
7. Den Ofen auf 176 C erhitzen. Die Backform mit Kochspray beschichten und dann Tortillas hinzufügen. Mit der restlichen Salsa bestreuen und 15 Minuten backen. Mit Käse bestreuen und weitere 5 Minuten backen und servieren.

Peperoni

TORTILLA PIZZEN



Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 12

ZUTATEN:

450 g Allzweckmehl
3 Esslöffel kaltes,
pflanzliches Bratfett
1 Teelöffel Salz
2 Teelöffel Backpulver
375 ml Wasser
120 ml Paste Picante-Sauce

384 g Tomaten, gehackt
384 g Mozzarella-
Käse, gerieben
128 g Peperoni, gehackt
1/2 Teelöffel zerkleinerte
getrocknete Oreganoblätter
1 grüne Paprika, gehackt

ZUBEREITUNG:

1. Mehl, Salz, Backpulver und Bratfett in einer Schüssel mischen. Mit den Händen gut verrühren, bis alles eingearbeitet ist.
2. Langsam Wasser hinzufügen und den Teig mit den Händen kneten. Das Mehl sollte die Flüssigkeit aufnehmen worauf der Teig glatt wird.
3. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Pressen geben. Zum Formen der Tortillas die Presse zusammendrücken.
4. Ein Gusseisen bei mittlerer Hitze vorwärmen. Tortillas nacheinander zugeben und ca. 30-40 Sekunden pro Seite anbraten.
5. Picante-Sauce, Oregano und Tomate in einer kleinen Schüssel vermengen.
6. Tortillas auf zwei Backformen verteilen, 1/4 Picante-Sauce-Mischung, Käse, Peperoni und Pfeffer auf jede Tortilla verteilen.
7. Den Ofen auf 200 C erhitzen und 9 Minuten backen, dann jede Tortilla in 4 Scheiben schneiden. Heiß servieren.

Schnelle

QUESADILLAS



Zubereitungszeit: 10 Minuten

Portionen: 6

ZUTATEN:

450 g Allzweckmehl
3 Esslöffel kaltes, pflanzliches Bratfett
1 Teelöffel Salz
2 Teelöffel Backpulver
375 ml Wasser
384 g Monterey Jack Käse, gerieben
180 ml Salsa mit Stückchen
2 grüne Zwiebeln, in Scheiben geschnitten
2 Esslöffel Rapsöl

ZUBEREITUNG:

1. Mehl, Salz, Backpulver und Bratfett in einer Schüssel mischen. Mit den Händen gut verrühren, bis alles eingearbeitet ist.
2. Langsam Wasser hinzufügen und den Teig mit den Händen kneten. Das Mehl sollte die Flüssigkeit aufnehmen worauf der Teig glatt wird.
3. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Pressen geben. Zum Formen der Tortillas die Presse zusammendrücken.
4. Ein Gusseisen bei mittlerer Hitze vorwärmen. Tortillas nacheinander zugeben und ca. 30-40 Sekunden pro Seite anbraten.
5. Tortillas auf eine ebene Fläche legen und die Kanten mit Wasser bestreichen.
6. 65 g Käse, 1 Esslöffel Salsa und 2 Teelöffel Zwiebeln auf die Hälfte jeder Tortilla geben, dann umklappen und zum Verschließen drücken.
7. Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Quesadillas goldbraun braten, dann mit Salsa servieren.

Quesadillas

MIT BOHNEN UND KÄSE



Zubereitungszeit: 10 Minuten

Portionen: 6

ZUTATEN:

450 g Allzweckmehl
3 Esslöffel kaltes,
pflanzliches Bratfett
1 Teelöffel Salz
2 Teelöffel Backpulver
375 ml Wasser

473 g Bohnen, gekühlt
120 ml Pasta Picante-Sauce
256 g Monterey Jack
Käse, gerieben
2 grüne Zwiebeln, in
Scheiben geschnitten

ZUBEREITUNG:

1. Mehl, Salz, Backpulver und Bratfett in einer Schüssel mischen. Mit den Händen gut verrühren, bis alles eingearbeitet ist.
2. Langsam Wasser hinzufügen und den Teig mit den Händen kneten. Das Mehl sollte die Flüssigkeit aufnehmen worauf der Teig glatt wird.
3. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Pressen geben. Zum Formen der Tortillas die Presse zusammendrücken.
4. Ein Gusseisen bei mittlerer Hitze vorwärmen. Tortillas nacheinander zugeben und ca. 30-40 Sekunden pro Seite anbraten.
5. Bohnen und Sauce in einer Schüssel mischen.
6. 6 Tortillas auf zwei Backformen legen und die Kanten mit Wasser bestreichen.
7. 86 g Bohnenmischung, Zwiebel und Käse auf die Hälfte jeder Tortilla geben, mit den restlichen Tortillas bedecken und zum Verschließen drücken.
8. Den Ofen auf 200 C erhitzen und 9 Minuten backen. Jede Quesadilla in 4 Scheiben schneiden. Heiß servieren.

Hähnchen

TORTILLA AUFLAUF

Zubereitungszeit: 52 Minuten

Portionen: 8

ZUTATEN:

450 g Allzweckmehl
3 Esslöffel kaltes, pflanzliches Bratfett
1 Teelöffel Salz
2 Teelöffel Backpulver
375 ml Wasser
0,9 kg Hühnerbrüste, gekocht und zerkleinert
1 Dose Mais, entwässert
1 Dose schwarze Bohnen, entwässert
512 g Cheddarkäse, zerkleinert
1 Zwiebel, gehackt
1 Dose Tomatenwürfel
240 ml Hühnerbrühe
830 ml Tomatensauce
1 Esslöffel Olivenöl
1 Teelöffel Knoblauchpulver
2 Teelöffel Chilipulver
1 Teelöffel Kreuzkümmel
1/2 Teelöffel Salz

ZUBEREITUNG:

1. Mehl, Salz, Backpulver und Bratfett in einer Schüssel mischen. Mit den Händen gut verrühren, bis alles eingearbeitet ist.
2. Langsam Wasser hinzufügen und den Teig mit den Händen kneten. Das Mehl sollte die Flüssigkeit aufnehmen worauf der Teig glatt wird.
3. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Presse geben. Zum Formen der Tortillas die Presse zusammendrücken.
4. Ein Gusseisen bei mittlerer Hitze vorwärmen. Tortillas nacheinander zugeben und ca. 30-40 Sekunden pro Seite anbraten.

- 
5. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis starker Temperatur erhitzen. Zwiebeln dazugeben und weich rühren.
 6. Schwarze Bohnen, Tomatensauce, Chilipulver, Tomatenwürfel, Knoblauchpulver, Kreuzkümmel, Hühnerbrühe, Salz hinzufügen und 10 Minuten kochen lassen.
 7. Eine Backform einfetten. Ein wenig von der Sauce auf dem Boden der Backform verteilen und 6 Tortillas darauf verteilen.
 8. Eine Schicht Huhn, Sauce und Käse auf die Tortillas geben und 6 weitere Tortillas hinzufügen. Hähnchen, Sauce und Käse wieder hinzufügen.
 9. Die restlichen Tortillas zugeben und mit Käse belegen.
 10. Den Ofen auf 190 C erhitzen. Mit Folie umwickeln und 31 Minuten backen. Dann von der Folie entfernen. Weitere 10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist und kocht. Aus dem Ofen nehmen und nach 10 Minuten servieren.



Frühstück Wurst

TORTILLAS

Zubereitungszeit: 13 Minuten

Portionen: 10

ZUTATEN:

450 g Allzweckmehl
3 Esslöffel kaltes,
pflanzliches Bratfett
1 Teelöffel Salz
2 Teelöffel Backpulver
375 ml Wasser

6 Eier
450 g gehäckselte
Schweine-Wurst
128 g Colby-Jack-Käse, gerieben
pflanzlicher Koch-Spray
2 Esslöffel Wasser

ZUBEREITUNG:

1. Mehl, Salz, Backpulver und Bratfett in einer Schüssel mischen. Mit den Händen gut verrühren, bis alles eingearbeitet ist.
2. Langsam Wasser hinzufügen und den Teig mit den Händen kneten. Das Mehl sollte die Flüssigkeit aufnehmen worauf der Teig glatt wird.
3. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Pressen geben. Zum Formen der Tortillas die Presse zusammendrücken.
4. Ein Gusseisen bei mittlerer Hitze vorwärmen. Tortillas nacheinander zugeben und ca. 30-40 Sekunden pro Seite anbraten.
5. Den Ofen auf 120 Grad erhitzen und Tortillas 9 Minuten lang erhitzen, lose mit Folie umwickeln.
6. Schweinefleisch in der Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze 9 Minuten unter gelegentlichem Rühren kochen. Aus der Pfanne nehmen.
7. Eier zusammen mit 2 Esslöffeln Wasser mischen und dann mit Kochspray auf die Pfanne geben.
8. Pfanne reinigen, auf mittlere Temperatur stellen. Eier auf der Pfanne 3 Minuten lang kochen, ohne sie zu wenden, dann 2 Minuten länger weiterkochen und gelegentlich wenden.
9. Eier, Wurst und Käse zu den Tortillas geben, dann zusammenrollen. Auf Wunsch mit Sauerrahm servieren.

Schneller

BURRITO MIT SÜBKARTOFFELN, PILZEN UND SCHWARZEN BOHNEN



Zubereitungszeit: 22 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN:

450 g Allzweckmehl
3 Esslöffel kaltes, pflanzliches Bratfett
1 Teelöffel Salz
2 Teelöffel Backpulver
375 ml Wasser
512 g schwarze Bohnen, entwässert, ab gespült
256 g Champignons, in Scheiben geschnitten
192 g schnell kochender weißer Reis
1 mittlere Süßkartoffel, gemahlen
160 ml mexikanische Salsa, geteilt
1 Avocado, in Würfel geschnitten
192 g Monterey Jack Käse, gerieben
140 g Babyspinat
1 Limette, halbiert
80 ml Sauerrahm
2 Esslöffel Pflanzenöl, geteilt
1/2 mittelgroße rote Zwiebel, dünn geschnitten
4 Esslöffel gehackter Koriander, geteilt
1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel, geteilt
1/2 Teelöffel Cayennepfeffer, geteilt
1 Teelöffel Salz, zerkleinert

ZUBEREITUNG:

1. Mehl, Salz, Backpulver und Bratfett in einer Schüssel mischen. Mit den Händen gut verrühren, bis alles eingearbeitet ist.
2. Langsam Wasser hinzufügen und den Teig mit den Händen kneten. Das Mehl sollte die Flüssigkeit aufnehmen worauf der Teig glatt wird.
3. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Pressen geben. Zum Formen der Tortillas die Presse zusammendrücken.
4. Ein Gusseisen bei mittlerer Hitze vorwärmen. Tortillas nacheinander zugeben und ca. 30-40 Sekunden pro Seite anbraten.
5. Reis nach Packungsanweisung kochen, dann 2 Esslöffel Koriander und 80 ml Salsa unterrühren.
6. 1 Esslöffel Öl in der Pfanne/Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze erhitzen. Dann die Kartoffel kochen und ab und zu 3 Minuten lang wenden.
7. 1/4 Esslöffel Cayenne, 1/2 Esslöffel Salz und 1/2 Esslöffel Kreuzkümmel in einer Schüssel mischen.
8. Das restliche Pflanzenöl in einer separaten Pfanne erhitzen, Champignons hinzufügen und 3 Minuten kochen lassen.
9. Die restlichen Cayenne, Salz und Kreuzkümmel hinzufügen.
10. Zwiebeln zugeben und ca. 3 Minuten kochen lassen.
11. Spinat und Bohnen zugeben und 1 Minute kochen lassen.
12. Das Ganze in die Süßkartoffelschüssel geben, die Hälfte der Limette darüber drücken und umrühren.
13. Tortillas auf einen Teller legen und mit einem feuchten Handtuch abdecken. Eine Minute lang in die Mikrowelle stellen.
14. Sauerrahm, den restlichen Koriander und die Salsa in eine kleine Schüssel geben und mischen.
15. Tortillas entfernen und auf ein Tablett legen. In der Mitte jeder Tortilla 3 Esslöffel Käse, 256 g Kartoffelmischung, 256 g Reis, Avocado und Sauerrahm-Sauce hinzufügen.
16. Tortillas rollen, um die Füllung richtig abzudecken. Servieren Sie die halbe Limette, indem Sie sie in kleinere Größen/Keile schneiden.

Rührei mit Chorizo

UND TORTILLAS

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN:

260 g Maismehl für Tortillas
250 ml heisses Wasser
2 Esslöffel Wasser, auf Raumtemperatur
1,5 kg zerstoßene Mais-Tortilla-Chips
12 Eier, leicht verquirlt.
225 g frische Wurst
2 Esslöffel Olivenöl
1 mittelgroße Zwiebel, gehackt

ZUBEREITUNG:

1. Maismehl und heißes Wasser in einer Schüssel mischen. Zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.
2. Den Teig kneten und Wasser bei Raumtemperatur hinzufügen bis ein glatter Teig entsteht.
3. Beide Seiten der Tortilla-Pressen mit Pergamentpapier oder Ziploc-Beuteln auslegen. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Pressen geben. Zum Formen der Tortillas die Pressen zusammendrücken.
4. Ein Gusseisen bei mittlerer Hitze vorwärmen. Tortillas nacheinander zugeben und ca. 15-20 Sekunden pro Seite anbraten.
5. Eier und Tortilla-Chips miteinander vermengen.
6. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel dazugeben und weich rühren. Wurst hinzufügen und 3 Minuten kochen lassen.
7. Tortilla-Mischung zugeben und bei mittlerer bis starker Hitze 3 Minuten unter ständigem Rühren kochen. Dann servieren.



Frühstück

CHORIZO TACOS



Zubereitungszeit: 1 Stunde

Portionen: 4

ZUTATEN:

Für Tortillas:

450 g Allzweckmehl
3 Esslöffel kaltes,
pflanzliches Bratfett
1 Teelöffel Salz
2 Teelöffel Backpulver
375 ml Wasser

Für Chorizo:

256 g gemahlenes
Schweinefleisch
3 Knoblauchzehen, geschält
1 Esslöffel weißer Essig
1 kleine Dose Chipotle
Chiles in Adobo
1/2 Teelöffel Salz

Für Tacos:

6 Eier
1 russische Kartoffel, geschält,
in Würfel geschnitten
2 Esslöffel ungesalzene
Butter, geteilt
2 Esslöffel weißer Essig
1 Esslöffel Pflanzenöl
2 l Wasser
2 Esslöffel Milch, anderthalb
Stunden lang
128 g Cheddar-Käse, gerieben
2 Frühlingzwiebeln,
dünn geschnitten
1/2 Teelöffel frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer, geteilt
Salz, nach Belieben

ZUBEREITUNG:

Für die Mehl tortillas:

1. Mehl, Salz, Backpulver und Bratfett in einer Schüssel mischen. Mit den Händen gut verrühren, bis alles eingearbeitet ist.
2. Langsam Wasser hinzufügen und den Teig mit den Händen kneten. Das Mehl sollte die Flüssigkeit aufnehmen worauf der Teig glatt wird.
3. Den Teig zu Kugeln formen und nacheinander in die Tortilla-Pressen geben. Zum Formen der Tortillas die Presse zusammendrücken.

4. Ein Gusseisen bei mittlerer Hitze vorwärmen. Tortillas nacheinander zugeben und ca. 30-40 Sekunden pro Seite anbraten.

Für die Chorizo:

5. Knoblauch mit der flachen Seite eines Messers zerkleinern, in Scheiben schneiden und mit Salz bestreuen. Knoblauch zu einer Paste verarbeiten, indem man die flache Seite des Messers hineindrückt und durchzieht.
6. Schweinefleisch und Knoblauchpaste in eine Schüssel geben.
7. 1 Chipotle Chili mit den Samen in Stücke schneiden und in die Schüssel geben.
8. 2 Esslöffel Adobo aus der Dose, in Essig einrühren und dann gut vermischen.

Für die Tacos:

9. Das Wasser in einem Topf bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen.
10. Kartoffeln, genügend Salz und Essig dazugeben und kochen lassen. Die Hitze auf ein Minimum reduzieren und 5 Minuten weiterkochen und abtropfen lassen.
11. 1 Esslöffel Öl in eine Pfanne geben und bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
12. Chorizo mit einem Holzlöffel in kleine Stücke brechen und in die Pfanne geben. 5 Minuten kochen lassen, dann in eine große Schüssel geben und Öl in der Pfanne lassen.
13. 3 Esslöffel Öl in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erhitzen.
14. Kartoffeln, 1/4 Teelöffel Pfeffer und 1/2 Teelöffel Salz hinzufügen und ca. 18 Minuten kochen lassen.
15. 1 Esslöffel Butter und Frühlingzwiebeln hinzufügen und ca. 2 Minuten weiterkochen. In die Chorizo-Schale geben.
16. Eier, 1/4 Teelöffel Pfeffer und 1/4 Teelöffel Salz in einer Schüssel verrühren.
17. Tortillas bei mittlerer Hitze in einer trockenen Pfanne leicht bräunen, dann in feuchte Papierhandtücher wickeln und in Teller legen, um sie warm zu halten.
18. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die restliche Butter, die Eimasse und die Eier dazugeben und 2 Minuten kochen lassen, dabei gelegentlich wenden.
19. Kartoffeln, Chorizo in die Pfanne geben und ca. 2 Minuten kochen lassen, dabei gelegentlich wenden.
20. Die Eimasse auf 2 Tortillas auf jedem Teller verteilen, insgesamt also etwa 4.
21. Mit scharfer Sauce, Käse und Avocado-Belägen servieren.