

Die mexikanischen Mais-Tortillas

lassen sich in einer großen Vielfalt von Gemüse-, Fleisch-, und Kräuter-Kombinationen (Mischungen) füllen. Von daher ist auch die vegane und vegetarische Küche mit Mais-Tortillas sehr gut vereinbar. Hierbei werden einfach die Ersatzprodukte für Käse und Fleisch eingesetzt.

Für die Tortilla-Füllungen ist der Fantasie keine Grenze gesetzt!
Ein gängiges Bindemittel für die Gemüse- und Fleischkombinationen ist Käse bzw. veganer Käseersatz.

Zubereitung:

Schritt 1: Aufwärmen

Die Tortilla entweder:

- 1) In der heißen Pfanne ca. 10 Sekunden je Seite aufwärmen.
- 2) Im vorgeheizten Ofen auf dem Blech mit Backpapier ca. 3 Minuten aufwärmen.
- 3) In der Mikrowelle bis zu 4 Tortillas mit einem auf Tortillagröße geschnittenem Backpapier umwickeln und ca. 30 Sekunden aufwärmen.



Schritt 2: Reiben

Käse/veganer Käseersatz reiben und mit der gewählten Mischung kombinieren.



Grundlegende Informationen, um die Tortillas aufzubewahren und vorzubereiten:

Aufbewahren: Frische Tortillas halten sich im Kühlschrank etwa 5 Tage. Wenn die Tortillas ein bisschen unangenehm riechen und klebrig werden oder Flecken bekommen sind sie nicht mehr genießbar!

Einfrieren: Tortillas lassen sich fachgerecht einfrieren. Zum Auftauen vorsichtig (!) trennen und einzeln auf einem Tuch ausbreiten, weil sie Eiskristalle enthalten, die sonst zu einem Verkleben führen können.

Aufwärmen: Erkalte Tortillas sind zerbrechlich, deshalb müssen sie vor dem Füllen aufgewärmt werden, z.B. in der Pfanne, im Ofen oder der Mikrowelle.

Schritt 3: Mischen

Mischungen:
z.B. Gemüse, Kartoffeln, Champignons mit Kräutern, Schinken, Salami, Fleisch, Thunfisch, ..., mischen.



Schritt 4: Füllen

Mit der gewünschten Füllung eine Hälfte der Tortilla belegen und zuklappen.



Schritt 5: Schmelzen

In der heißen Pfanne ca. 1 Minute je Seite, oder bis die Füllung gar ist, erhitzen.

Oder in der Mikrowelle für ca. 30 Sekunden erwärmen.

Oder mehrere gefüllte Tortillas mit Salsa und Käse im Ofen überbacken.



Serviervorschläge:

