



# Von Tortilla bis Salsa – so gelingen dir original mexikanische Tacos

VORBEREITEN

80  
Min.

ZUBEREITEN

30  
Min.

NIVEAU



## Zutaten für 8 Portionen

### Für die Maistortillas

120 g Maismehl  
120 g Weizenmehl  
1 Teelöffel Salz  
1/2 Teelöffel Backpulver  
50 g geschmolzene Butter  
100 ml Wasser

### Für die Füllung

400 g Rindfleisch (z.B. Hüfte)  
3 große Tomaten  
1/2 Zwiebel  
1/2 Jalapeño Schote  
1 Bund Korinader  
1 Limette (ausgepresster Saft)  
Salz, Pfeffer

Heute mal keine Lust auf italienische Pizza, gebratene Asia-Nudeln oder Sushi? Dann schnapp dir einen Sombrero, stell den Tequila sowie ein paar Desperados kalt und lade deine Freunde zu einem spontanen Mexiko-Abend ein. Für einen gelungenen Themenabend fehlt natürlich noch das passende Essen, schließlich sollen deine Gäste später nicht hungrig nach Hause gehen.

Was liegt da näher als das landestypische Fingerfood – original mexikanische Tacos. Mit nur wenigen Zutaten sind die gefalteten Tortillas auch für mehrere Personen schnell gemacht und serviert. Da sie mit den Fingern gegessen werden, müssen deine Gäste nicht mit Besteck hantieren. Deshalb sind sie nebenbei auch ideal für Stehpartys. Aber wie war das jetzt noch gleich mit den Tacos? Waren die jetzt außen hart oder weich, und was kam da nochmal alles rein?

Burritos, Enchiladas, Quesadillas, Tacos – da verliert man schnell den Überblick. Alles super lecker, aber für uns Europäer doch irgendwie ähnlich. Es wird also Zeit für etwas Klarheit in Sachen Tex-Mex-Wissen und das Grundrezept für original mexikanische Tacos, damit an deinem Mexiko-Abend nichts mehr schief gehen kann.

## Tacos – was hat es mit den gefalteten Tortillas auf sich?

Das Wort Taco bedeutet im Spanischen so viel wie ‚Propfen‘ oder ‚Dübel‘ – was das jetzt genau mit den gefüllten Tortillas zu tun hat, die in Mexiko zu fast jeder Gelegenheit gegessen werden, ist bis heute nicht ganz klar. Fest etabliert hat sich der Name für das traditionelle, bodenständige Gericht allerdings trotzdem – sowohl in Mexiko selbst als auch in den USA und bei uns in Europa, wo sie sich ebenfalls großer Beliebtheit erfreuen.

Tacos sind ein **fester Bestandteil der Tex-Mex-Küche**, die Elemente der Südstaatenküche (z.B. das Frittieren und Schmoren) und traditionell mexikanische Gerichte und Zutaten kombiniert. Besonders typisch für den Kochstil, der in den Staaten entwickelt wurde, ist vor allem der Einsatz von Tortillas, Chilis, Bohnen und Gewürzen wie Kreuzkümmel und Koriander. In den USA gibt es mittlerweile sogar eine bekannte Fast-Food-Kette namens ‚Taco Bell‘, die sich auf Tacos und andere Tex-Mex-Gerichte spezialisiert hat.

Für original mexikanische Tortillas werden weiche Tortillas

# Von Tortilla bis Salsa – so gelingen dir original mexikanische Tacos

aus Maismehl verwendet. Sie werden gefüllt, einmal mittig gefaltet und sofort mit der Hand gegessen. Die Tortilla-Variante aus Weizenmehl bzw. als harte, knusprige Schale haben sich die Amerikaner ausgedacht.

## Noch mehr Tex-Mex-Wissen:

- Flache, belegte **Maistortillas** heißen **Tostadas**. Haben sie eine Bootform und werden **frittiert**, nennt man sie **Chalupas**.
- Für **Burritos** werden große, weiche, erwärmte **Tortillas** aus **Weizenmehl** verwendet. Sie werden **warm, gefüllt, gefaltet und gerollt** serviert. Burritos sind rundherum verschlossen.
- Bei **Enchiladas** hingegen werden **Weizentortillas** gefüllt, eingerollt und bleiben an den Seiten offen. Sie werden mit scharfer **Chilisauce** übergossen und mit Käse im Ofen **überbacken**.
- Für **Quesadillas** werden 2 große Weizentortillas übereinandergelegt und dazwischen mit **Gemüse, Fleisch und Käse** gefüllt. Sie werden in der Pfanne erhitzt, bis der Käse schmilzt. Im Anschluss werden sie geviertelt serviert.
- Kleinere Weizentortillas, die man selbst am Tisch füllt, nennen sich **Fajitas**.

## Die perfekte Tortilla – wie soll sie sein?

Bei der Frage nach der perfekten Tortilla scheiden sich je nach Region die Geister. Die Frage ist: Möchtest du den original mexikanischen Taco machen oder einen perfekten Tex-Mex-Taco zaubern?

### Das Mehl

Tortillas für **mexikanische Tacos** werden immer mit einem Teil **Maismehl** zubereitet. Für **Tex-Mex-Tacos** hingegen werden sowohl Tortillas aus **Mais-** als auch aus **Weizenmehl** verwendet.

### Die Konsistenz

Mexikaner lieben ihre **„Soft Tacos“** mit weichen Tortillas. In den USA sind neben den weichen auch die **„Hard Shell Tacos“** sehr beliebt. Hierzu wird die Tortilla im Ofen

knusprig gebacken, sodass sie in Form bleibt.

Bei den Grundzutaten ist man sich allerdings einig: **Mehl, Salz, Backpulver, etwas Fett** in Form von Öl oder geschmolzener Butter und **warmes Wasser** gehören immer hinein. Der Grundteig wird zu kleinen Kügelchen geformt, zu dünnen Fladen ausgerollt und in der Pfanne gebacken, bis er Blasen bildet.



Ausgebackene Weizentortilla mit typischem Blasenwurf.

## Taco-Füllung – was darf rein?

Auch bei der Füllung heißt es original mexikanisch vs. Tex-Mex-Taco:

### Das Fleisch

In den mexikanischen Taco gehört ausschließlich **gebratenes oder geschmortes Rindfleisch** (häufig auch Hack), das nur mit **Salz und Pfeffer** gewürzt wird. In den Tex-Mex-Taco darf alles: **Hähnchen, Schweinefleisch oder Hackfleisch** mit typischem **Taco-Gewürz** (Kreuzkümmel, Paprika und Koriander).

### Die Salsa

Salsa wird bei der mexikanischen Variante immer aus frischem Gemüse wie **Tomate, Zwiebel, Koriander, Jalapeño und Limette** selbstgemacht. Auf dem Tex-Mex-Taco findet man häufig **fertige Salsasaucen** und dazu ein paar frische Tomatenwürfel.

### Die Toppings

Original mexikanisch sind **Zwiebeln und viel frischer Koriander** on top. Wichtig: Du wirst hier nie Käse finden! Anders beim amerikanischen Pendant: Hier gehören **Käse**,

# Von Tortilla bis Salsa – so gelingen dir original mexikanische Tacos

Tomaten, Salat, Sour Cream zum guten Ton.

## Die Schärfe

Tacos sind **nicht immer scharf**. Meist bestimmen die selbstgemachte Salsa und die verarbeiteten Jalapeños den Schärfegrad.

Diese **klassischen Taco-Varianten** mit traditionellen Füllungen werden besonders häufig zubereitet:

- **Tacos Asador:** gefüllt mit gebratenem Hackfleisch.
- **Tacos de Cazo:** gefüllt mit Schweinefleisch, zubereitet in tiefem Kupfertopf.
- **Tacos de Cazuela:** gefüllt mit geschmortem Rindfleisch, zubereitet in der traditionellen Cazuela, der mexikanischen Variante einer Ton-Kasserolle .
- **Fisch Tacos:** stammen aus Kalifornien und werden mit gegrilltem oder frittiertem Fisch gefüllt.
- **Shrimp Tacos:** gefüllt mit gebratenen oder frittierten Shrimps, getoppt mit Limette sowie Rot- und Weißkraut.
- **Tacos al Pastor / Adobada:** gefüllt mit am Spieß gegrilltem Fleisch, getoppt mit Salsa.
- **Tacos al Carbon:** gefüllt mit rauchigem Fleisch, das über Holzkohle gegrillt wird.
- **Vegetarische Tacos:** gefüllt mit schwarzen Bohnen, Kichererbsen und gerösteten Chilistreifen.
- **Herzhafte Breakfast Tacos:** gefüllt mit Rührei, Chorizo oder Bacon und Kartoffeln.
- **Süße Dessert-Tacos:** harte Schale, weicher Kern – knusprige Waffeln werden in die typische Tex-Me-Taco-Form gebracht und mit Eis oder Sahne und Obst gefüllt.

## Selbstgemachte Salsa – gaaanz wichtig für gute Tacos

Für jeden Geschmack gibt es die passende Salsa. Süß, mild, scharf, fruchtig, herzhaft – mit unterschiedlichen Variationen werden selbstgemachte Tacos niemals langweilig. Das eigentliche Geheimnis einer guten Salsa: Selbst aus frischem Gemüse und Obst zubereiten! Viele

Kräuter und etwas Schärfe machen sie zur perfekten Taco-Begleiterin:

- **Salsa roja – die rote Salsa:** Basis aus frisch eingekochten Tomaten, Chilis, Zwiebeln, Knoblauch und Kreuzkümmel. Oft recht scharf mit rauchiger Note.
- **Salsa verde – die grüne Salsa:** Sie erhält ihre grüne Farbe durch die Basis aus grünen Tomaten, den ‚Tomatillos‘. Sie werden eingekocht und mit verschiedenen Kräutern wie Koriander, Oregano und Petersilie sowie Zwiebel und Knoblauch püriert.
- **Salsa negra – die schwarze Salsa:** Sie erhält ihre dunkle Färbung durch geröstete, getrocknete Chilis, Öl und Knoblauch (Achtung: scharf!).
- **Pico de Gallo** – wörtlich ‚Hahnschnabel‘: Eine Mischung aus frischen, rohen Tomaten, fein gewürfelter Zwiebel, Jalapeños und Limette - oft bringen auch Gurkenwürfel, grüne Paprika oder Radieschen noch mehr Frische ins Spiel.
- **Avocado-Salsa** – die etwas gröbere Verwandte der klassisch cremigen Guacamole: Avocado wird grob gewürfelt und mit Limette, Essig und Kräutern abgeschmeckt.
- **Ananas-Salsa** – weniger traditionell, dafür fruchtig: frische Ananas, Tomate, Zwiebel, Paprika, Chilis und Koriander werden fein gehackt und mit Limette abgeschmeckt.

## Von Tortilla bis Salsa – das mexikanische Taco-Grundrezept

- 1 -

Für die Tortillas Mehl, Salz und Backpulver mischen.

## Von Tortilla bis Salsa – so gelingen dir original mexikanische Tacos



- 2 -

Warmes Wasser und geschmolzene Butter nach und nach dazugeben. Mit den Fingern grob verkneten.



- 3 -

3-4 Minuten zu einem glatten Teig kneten. In Frischhaltefolie wickeln, bei Zimmertemperatur 30 Minuten ruhen lassen.



- 4 -

Teig zu 8 gleich großen Kugeln formen.



- 5 -

Kugeln einzeln zwischen 2 Frischhaltefolien legen und mit einem Teller von oben gleichmäßig platt drücken.

## Von Tortilla bis Salsa – so gelingen dir original mexikanische Tacos



- 6 -

Teig zwischen den Folien so dünn wie möglich mit den Fingern zu kleinen Fladen austreichen oder mit dem Nudelholz ausrollen. Einzelne Fladen mit Folie abdecken.



- 7 -

Teigfladen in einer heißen, beschichteten Pfanne von beiden Seiten ca. 30-40 Sekunden braten, bis sich Blasen bilden.



- 8 -

Koriander hacken. Tomaten entkernen und zusammen mit Zwiebel und Jalapeños fein würfeln. Etwas gehackten Koriander und Limettensaft unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.



- 9 -

Rindfleisch würfeln, mit Salz und Pfeffer würzen.

## Von Tortilla bis Salsa – so gelingen dir original mexikanische Tacos



- 10 -

Fleisch in einer Grillpfanne kurz, scharf anbraten.



Fertig sind die original mexikanischen Tacos mit selbstgemachten Maistortillas.

- 11 -

Tortillas in ein Küchentuch einschlagen und ca. 30 Sekunden in der Mikrowelle erhitzen - so werden sie biegsam. Mit Fleisch, Salsa und restlichem Koriander belegen.

### 3 Gebote für den unfallfreien Taco-Genuss

**Gebot 1: Du sollst die Tortillas erwärmen** – bei Soft Tacos am besten eingeschlagen in einem Küchentuch, 30 Sekunden in der Mikrowelle. So reißen sie nicht, werden flexibel, aber nicht trocken.

**Gebot 2: Du sollst deinen Taco nicht zu voll packen** – dann gibt es auch keine Kleckerei und du kannst dafür direkt noch einen oder zwei Tacos mehr verputzen.

**Gebot 3: Du sollst Tacos mit den Händen essen** – denn so gehört sich das nun mal. Die Tortilla wird mit den Fingern zusammengeklappt und sofort aus der Hand gegessen. Mit Messer und Gabel machst du es dir komplizierter, als es eigentlich ist.

# Von Tortilla bis Salsa – so gelingen dir original mexikanische Tacos

## Tacos immer wieder neu – 5 bunte Rezeptideen

Ob knusprige Tex-Mex-Tacos, Fisch und Shrimp Tacos für Seafood-Fans, die vegetarische Variante oder süße Dessert-Tacos für Naschkatzen – das mexikanische Traditionsgericht ist vielseitiger, als du bisher vielleicht vermutet hast: