

## 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 kannst du deine **Tacos selber machen** und machst auch mehrere Gäste auf einmal glücklich. Da du sie mit den Fingern essen kannst, muss auch niemand 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 selber machen – zuerst die Theorie

Das Wort Taco bedeutet im Spanischen so viel wie ‚Propfen‘ oder ‚Dübel‘ – was das jetzt genau mit den gefüllten Tortillas zu tun hat, die man in Mexiko zu fast jeder Gelegenheit isst, 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 selber machen ist **fester Bestandteil der Tex-Me-Küche**, die Elemente der **Südstaatenküche** (z.B. das Frittieren und Schmoren) und **traditionell mexikanische Gerichte** und Zutaten kombiniert. Besonders typisch für den in den Staaten entwickelten Kochstil ist vor allem der **Einsatz von Tortillas, Chilis, Bohnen und Gewürzen wie Kreuzkümmel und Koriander**.

Für **original mexikanische Tortillas** verwendet man weiche **Tortillas aus Maismehl**. Diese füllt man, faltet sie einmal mittig und isst sie dann sofort mit der Hand. Die **Tortilla-Variante aus Weizenmehl** bzw. als harte, knusprige Schale haben sich die **Amerikaner** ausgedacht.

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

## Noch mehr Tex-Mex-Wissen:

- Flache, belegte **Maistortillas** heißen **Tostadas**. Ihre **frittierten** Pendanten in **Bootform** heißen **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 Chilisaucen 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**.

## Tacos selber machen - nur mit der perfekten Tortilla

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 backt man die Tortilla im Ofen knusprig, 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. Den Grundteig formt man zu kleinen Kügelchen, rollt ihn zu dünnen Fladen aus und backt ihn in der Pfanne, bis er Blasen bildet.



Ausgebackene Weizentortilla mit typischem Blasenwurf.

## Taco-Füllung – was darf rein?

Möchtest du Tacos selber machen, bleibt die bunte Füllung natürlich nicht aus. Auch hier heißt es original mexikanisch vs. Tex-Mex-Taco:

### Das Fleisch

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

### Die Salsa

Tacos selber machen bedeutet auch immer Salsa selber machen. Bei der mexikanischen Variante besteht sie immer aus frischem Gemüse wie **Tomate, Zwiebel, Koriander, Jalapeño und Limette**. 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 sieht es aus, wenn du amerikanische Tacos selber machen möchtest: Hier gehören **Käse, Tomaten, Salat, Sour Cream** zum guten Ton.

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

## 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:

- **Asador:** gefüllt mit gebratenem Hackfleisch.
- **De Cazo:** gefüllt mit Schweinefleisch, zubereitet in tiefem Kupfertopf.
- **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, über Holzkohle gegrilltem Fleisch..
- **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 – gaanz 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 in Würfeln 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: