

CRACK KITCHEN

MEXIKO EDITION



23
REZEPTE



VINCE

Tacos, Salsas & Fuego

@watchvince on TikTok

Bienvenidos - Willkommen

Was bei uns als mexikanisches Essen verkauft wird, hat mit Mexiko oft nichts zu tun. Hartschalen-Tacos, Cheddar aus der Tüte, Chili con Carne - das ist Tex-Mex, eine amerikanische Erfindung.

Die echte mexikanische Kueche ist eine der ältesten und komplexesten der Welt. Sie steht seit 2010 auf der UNESCO-Liste des immateriellen Kulturerbes. Ein Mole Poblano hat über zwanzig Zutaten und braucht drei Stunden. Eine Salsa lebt davon, dass alles vorher trocken in der Pfanne geröstet wird, bis es schwarze Flecken hat.

Und trotzdem ist vieles davon einfaches Alltagsessen: Tortillas aus zwei Zutaten, Bohnen aus dem Topf, Reis, der richtig geröstet wird. Genau diese Mischung macht die Kueche aus - vom Zehn-Minuten-Taco bis zum Festtags-Mole.

Ein Wort zur Herkunft der Rezepte: Anders als im ersten Buch sind das nicht meine eigenen Gerichte. Es sind Klassiker, die ich recherchiert, zusammengetragen und für die heimische Kueche aufbereitet habe. Erfunden habe ich sie nicht - aber ich habe jedes so beschrieben, dass es bei dir funktioniert.

Also: Comal aufheizen, Limetten pressen, vamos.

- **Vince, King of the Godly Plates**

Zu den Preisen

Bei jedem Rezept findest du zwei Preise: einmal in Bio- und Bauernqualitaet, einmal konventionell. So sieht jeder auf einen Blick, was das Gericht kostet.

Alle Angaben sind Richtwerte fuer Wien (Stand Sommer 2026). Gewuerze und Vorräte sind anteilig gerechnet - beim ersten Einkauf zahlst du mehr, danach fast nichts. Deshalb steht ueberall ca. davor.

Die Regeln

Sechs Prinzipien, die in fast jedem Rezept vorkommen. Wer die drauf hat, kocht die Haelfte des Buchs blind.

» 1. Alles wird trocken geroestet

Tomaten, Chilis, Zwiebeln, Knoblauch, Gewuerze - sie kommen ohne Oel in die gluehend heisse Pfanne, bis sie schwarze Flecken haben. Diese Roestaromen sind die Grundlage fast jeder Salsa und jeder Sauce.

» 2. Getrocknete Chilis nur 20 Sekunden

Der folgenschwerste Fehler der mexikanischen Kueche. Chilis roesten in Sekunden. Sobald sie duften und die Farbe wechseln, raus aus der Pfanne. Verbrannt werden sie bitter - und die Bitterkeit zieht durch das ganze Gericht.

» 3. Salsa nachbraten

Nach dem Pürieren wandert die Salsa nochmal in heisses Oel und kocht dort ein. Das nennt sich sazón und macht aus einer rohen Mischung eine runde, tiefe Sauce.

» 4. Limette gehoert auf alles

Zu Tacos, in die Suppe, ueber den Mais, in die Guacamole. Die Saeure ist der Gegenspieler zu Fett und Schaerfe. Wenn ein Gericht flach schmeckt, fehlt fast immer Limette.

» 5. Zwei Tortillas pro Taco

Nicht aus Verschwendung, sondern aus Statik. Eine einzelne Maistortilla reisst unter Fuellung und Saft. In Mexiko bekommt jeder Taco zwei uebereinander.

» 6. Masa Harina ist kein Maismehl

Fuer Tortillas brauchst du nixtamalisiertes Maismehl - der Mais wurde vorher in Kalkwasser gekocht. Nur dadurch wird der Teig bindig. Mit Polenta oder normalem Maisgriess bekommst du broeseligen Sand.

KAPITEL

1

DIE BASIS

Tortillas und Salsas - hier fängt alles an

IN DIESEM KAPITEL

Tortillas de maíz · Salsa roja · Salsa verde
Guacamole · Pico de gallo

1 Tortillas de maíz

Selbstgemachte Maistortillas - der Anfang von allem

16 Stück · 40 Min

Zwei Zutaten: Masa Harina und Wasser. Der Unterschied zwischen selbstgemachten und gekauften Tortillas ist so groß wie zwischen frischem Brot und Toast aus der Packung.

\$ Zutatenkosten: ca. 4,00 € Bio/Bauern · ca. 3,00 € konventionell
ca. 0,20-0,25 € pro Stück (Richtwerte, Stand Sommer 2026, Wien)

ZUTATEN

- 300 g Masa Harina (nixtamalisiertes Maismehl, z.B. Maseca)
- 400 ml warmes Wasser
- 1 TL Salz
- -- Werkzeug --
- Tortillapresse (oder zwei schwere Bretter)
- 2 Gefrierbeutel, aufgeschnitten

ZUBEREITUNG

1

WICHTIG beim Einkauf: Es muss Masa Harina sein, also nixtamalisiertes Maismehl. Normales Maismehl oder Polenta funktionieren nicht - der Teig hält dann nicht zusammen. Im Mexiko-Shop oder online.

2

Masa Harina und Salz in eine Schüssel geben, das warme Wasser nach und nach dazugeben und mit den Händen verkneten.

3

Der Teig soll sich anfühlen wie weiche Knetmasse: formbar, aber nicht klebrig. Drückst du eine Kugel flach und die Ränder reißen stark ein, ist er zu trocken - dann löffelweise Wasser dazu.

4

Zugedeckt 15 Minuten ruhen lassen, damit das Mehl quillt.

5

16 gleich große Kugeln formen (etwa golfballgroß) und zugedeckt halten - der Teig trocknet schnell aus.

6

Eine Kugel zwischen zwei aufgeschnittene Gefrierbeutel legen und in der Presse flach drücken. Ohne Presse: ein schweres Brett oder eine Pfanne draufdrücken.

7

Eine Pfanne (idealerweise gusseisern) ohne Fett richtig heiß machen.

8

Die Tortilla hineinlegen und 30 Sekunden backen, dann wenden, weitere 45 Sekunden, dann nochmal wenden. Beim dritten Mal bläht sie sich oft auf - das ist das Zeichen für eine perfekte Tortilla.

9

Sofort in ein Geschirrtuch einschlagen und gestapelt warmhalten. Der eigene Dampf hält sie weich.

★ Vince' Tipp - dreimal wenden

Der Rhythmus ist 30 Sekunden, wenden, 45 Sekunden, wenden, 30 Sekunden. Beim letzten Mal bläht sich die Tortilla

auf, weil sich Dampf zwischen den Schichten bildet. Genau das willst du sehen.

! Wo's schiefgeht - falsches Mehl

Masa Harina ist nicht dasselbe wie Maismehl. Der Mais wird vorher in Kalkwasser gekocht (Nixtamalisation) - erst dadurch wird der Teig bindig. Mit Polenta oder Maisgrieß bekommst du nur bröseligen Sand.

★ Vince' Tipp - Geschirrtuch

Frisch gebackene Tortillas sofort stapeln und in ein Tuch wickeln. Sie dämpfen sich gegenseitig weich. Einzeln liegen gelassen werden sie in Minuten hart.