

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 11. August 2025 ▪  
**Leibgericht mit Cornelia Poletto**



**Johannes Kwakye**

**Thunfisch mit Tomaten-Spinat-Sauce, gekochten Yamswurzeln, Avocado, gekochtem Ei und knusprigen Kochbananen**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Thunfisch mit Tomaten-Spinat-Sauce:**

150 g Thunfisch, aus der Dose  
 100 Babyspinat  
 1 Tomate  
 250 g passierte Tomaten  
 1 Zwiebel

Die Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl glasig anbraten. Tomate ebenfalls klein schneiden und zu den Zwiebeln geben, kurz mitbraten. Thunfisch abtropfen lassen und in die Pfanne geben, einige Minuten mit anbraten. Mit passierten Tomaten ablöschen und alles gut verrühren. Spinat hinzufügen und unter Rühren zusammenfallen lassen. Zum Schluss mit den Gewürzen abschmecken.

Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten  
 ½ TL Chiliflocken  
 1 TL weißer Pfeffer  
 1 TL rosenscharfes Paprikapulver  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle

**Für die Yamswurzeln:**

1 kleine Yamswurzel  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Yamswurzel schälen, klein schneiden und in Salzwasser ca. 25 Minuten kochen. Abgießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Avocado:**

1 Avocado

Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in kleine Würfel schneiden.

**Für die gekochten Eier:**

2 Eier

2 Prisen Hibiskus-Salz

Eier 7 Minuten kochen. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken, pellen und halbieren. Mit Hibiskus-Salz bestreuen.

**Für die knusprigen Kochbananen:**

2 Kochbananen

Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten

1 TL Stärke

Salz, aus der Mühle

Fritteuse auf 170 Grad vorheizen. Kochbananen schälen, in Scheiben schneiden und in Stärke wenden. Kurz in Salzwasser abwaschen und in einer Pfanne mit heißem Öl goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Thunfische (Echter Bonito)** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand August 2025):

- 1. Wahl: Atlantik FAO 21, 27, 31, 34, 41, 47 // Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 // Indischer Ozean FAO 51, 57 (Handleinen und Angelleinen)