

▪ **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

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

Für die Avocado:

1 Avocado

Für die gekochten Eier:

2 Eier
 2 Prisen Hibiskus-Salz

Für die knusprigen Kochbananen:

2 Kochbananen
 Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
 1 TL Stärke
 Salz, aus der Mühle

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.

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

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

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

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)