

Thunfisch mit Tomaten-Spinat-Soße, Yamswurzeln, Ei

Für zwei Personen

Für den Thunfisch:

150 g Thunfisch, Dose	100 Babyspinat	1 Tomate
250 g passierte Tomaten	1 Zwiebel	Pflanzenöl
$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	1 TL weißer Pfeffer	1 TL scharfes Paprikapulver
Muskatnuss	Salz	

Für die Yamswurzeln:

1 kleine Yamswurzel	Salz	Pfeffer
---------------------	------	---------

Für die Avocado:

1 Avocado

Für die gekochten Eier:

2 Eier	2 Prisen Hibiskus-Salz
--------	------------------------

Für die Kochbananen:

2 Kochbananen	Pflanzenöl	1 TL Stärke
Salz		

Für den Thunfisch:

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.

Für die Yamswurzeln:

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

Für die Avocado:

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

Für die gekochten Eier:

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

Für die Kochbananen:

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.

Johannes Kwakye am 11. August 2025