

## EFO-EGUSI (MELONENKERN-SPINAT-SAUCE)

Rezept von Bridget Robinson-Kuba, Ada 's Buka, Lautertal

### Zutaten:

1 kg blanchierter Blattspinat, grob gehackt  
30 g frisches oder getrocknetes, gehacktes Bitterblatt (bitter leaf)  
200 g gemahlene Melonenkerne (egusi)  
500 g Red Snapper (Rotbarsch)  
250 g getrocknete Flussfische (wenn gewünscht)  
1 TL getrocknete, gemahlene Krabben (crayfish)  
½ Tasse Palmöl  
70 g Tomatenmark  
1 große Zwiebel (gewürfelt)  
2 frische Tomaten (gewürfelt)  
¼ Tasse Erdnussöl  
1 TL Chili-Pfeffer  
1 TL Malaguetta-Pfeffer  
etwas Salz

### Zubereitung:

Trockenfisch für ¼ Stunde in Wasser (knapp bedecken) einweichen. Red Snapper mit Salz und schwarzem Pfeffer einreiben und in größere Stücke schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und den Red Snapper darin gut rundherum anbraten - beiseite stellen. Fischsud aufbewahren.

Palmöl in einem Topf kurz erhitzen, sobald sich Rauch entwickelt, gehackte Zwiebel und Melonenkerne (egusi) hinzugeben und unter ständigem Rühren anbraten.

Tomatenmark und gewürfelte Tomate dazugeben und sofort mit dem Fischsud ablöschen. Trockenfisch mit dem Einweichwasser hinzugeben. Gemahlene Krabben, Chili und Salz hinzugeben und ca. 15 min unter Rühren köcheln lassen. Bitterblatt und Spinat hinzugeben. Zum Schluss mit Malaguetta-Pfeffer abschmecken.

Heiß mit gestoßenem Yams (lyon) servieren.

### Zutaten Lyon (gestoßene Yamswurzel):

¼ kg Yamspulver  
Salz (wenn gewünscht)

### Zubereitung:

Ca. ½ l Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Yamspulver unter Rühren langsam einrühren, dann schnell und kräftig rühren bis eine feste aber elastische Maße entsteht. In einem feuchten Schälchen zu Klößchen formen.  
Warm servieren.