

## ***Süßkartoffelpuffer mit Sesamsauce***

### **Zutaten:**

500 g	geschälte Süßkartoffeln
1	rote Zwiebel
1	Ei
Etwas	Butter
2 - 3	dünne Scheiben Ingwer
1	Knoblauchzehe
2 EL	Dinkelmehl
Etwas	schwarzen Pfeffer aus der Mühle
Etwas	geriebene Muskatnuss
Etwas	Stein-oder Meersalz
400 g	Haferflocken
Kokosnussöl	zum Backen ( auf gute Qualität achten !)

### **Zubereitung:**

Die Süßkartoffeln kochen und zerstampfen, das Ei verquirlen. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch sehr fein hacken. Alles vermischen und dabei so viele Haferflocken unter das Püree mischen, dass ein fester Teig entsteht. Den Rest auf einen Teller häufen.

In einer Pfanne das Öl erhitzen. Aus der Masse Puffer formen und diese in den restlichen Haferflocken wenden und flach drücken. Anschließend im Fett backen. Die Puffer danach auf Küchenpapier legen und abtropfen lassen.

## **Sesamsauce :**

### **Zutaten:**

200 g	Sesammus ( Tahin)
200 ml	Wasser
3 – 5	Knoblauchzehen
¼ TL	Kreuzkümmel
½ TL	Paprikapulver
1 TL	Meer-oder Steinsalz
Etwas	schwarzen Pfeffer aus der Mühle
3-4 Zitronen	Saft
200 g	gehackte glatte Petersilie

### **Zubereitung:**

Sesammus in ein hohes Gefäß geben, langsam das Wasser unterschlagen. Knoblauch pressen und mit den Gewürzen und dem Zitronensaft untermischen. Zum Schluss die Petersilie unterziehen.

### **Wirkung nach TCM:**

Das Gericht stärkt Yin und Qi und unterstützt Milz, Nieren und Leber.