



# Karotten-Walnuss-Dip



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 310 kcal  
Eiweiß: 5 g Fett: 28 g  
Kohlenhydrate: 12 g

## Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und würfeln. Karotten schälen und würfeln. Butter oder Margarine in einer heißen Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Karottenwürfel darin ca. 3 Minuten andünsten. Tomatenmark zugeben und 2 Minuten mit dünsten. Italienische Kräuter zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 100 ml Wasser ablöschen und 3 Minuten weiter köcheln.
2. Inzwischen kalifornische Walnüsse fein hacken. Karotten-Mix mit einem Stabmixer fein pürieren, Walnüsse, bis auf etwas zum Garnieren, unterrühren. Dip mit restlichen Walnüssen und Thymian garniert servieren.

## Zutaten für 4 Portionen :

1 Zwiebel  
400 g Karotten  
50 g Butter oder Margarine  
2 EL Tomatenmark  
1 TL italienische Kräuter  
Salz  
Pfeffer  
100 g kalifornische Walnüsse  
Thymian zum Garnieren