

Karotten-Walnuss-Dip

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

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

Zubereitungszeit:
25 Minuten

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

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Karotten schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden, damit sie schnell weich werden.
2. Butter oder Margarine in einer heißen Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Karottenwürfel hineingeben und etwa 3 Minuten andünsten, bis die Zwiebeln glasig werden und die Karotten leicht Farbe annehmen.
3. Das Tomatenmark einrühren und etwa 2 Minuten mitdünsten. Dadurch wird der Geschmack kräftiger und leicht süßlich. Italienische Kräuter hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit 100 ml Wasser ablöschen.
4. Alles weitere 3 Minuten köcheln lassen, bis die Karotten weich genug zum Pürieren sind. Falls nötig, noch einen kleinen Schluck Wasser ergänzen.
5. Inzwischen die kalifornischen Walnüsse fein hacken. Den Karotten-Mix mit einem Stabmixer fein pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.
6. Die gehackten kalifornischen Walnüsse bis auf etwas Garnitur unter den Dip rühren. Den Karotten-Walnuss-Dip abschmecken, in eine Schale füllen und mit den restlichen Walnüssen und Thymian garnieren.