



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