Karotten-Walnuss-Dip

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	310 kcal	Fett:	28 g
Eiweiß:	5 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