

## Pikanter Möhren-Nuss-Dip

1 Tasse Mandeln, über Nacht eingeweicht  
500 g Möhren, in Scheiben geschnitten  
1/4 Tasse Olivenöl  
Schale von  $\frac{1}{2}$  Zitrone, klein geschnitten  
Salz, Pfeffer  
2 EL Zwiebel (oder 1 Frühlingszwiebel) fein gehackt  
Saft von 1 Zitrone  
1 TL Salz  
Evtl. Wasser zum Verdünnen  
Evtl. frische Kräuter nach Belieben

Die Mandeln am nächsten Morgen in einem Sieb gut abspülen und auf 2 mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad Heißluft ca. 12-14 Minuten rösten. Die Möhren mit 2 EL Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ca. 16 Minuten im Backofen weich garen. Hierdurch entwickelt sich ein tolles Aroma. Abkühlen lassen. Beides im Hochleistungsmixer mit Zitronenschale, Salz und Zwiebeln gut vermischen. (Notfalls klappt es auch mit gemahlenden Mandeln). Dann Zitronensaft dazugeben. Zum Schluss das restliche Öl nach und nach einlaufen lassen während des Mixens. Nach Bedarf mit etwas Wasser verdünnen und mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kräutern garnieren.

Schmeckt köstlich zu einer Rohkostplatte. Oder als Füllung für ausgehöhlte Zucchini oder rote/gelbe Paprika. Oder mit Leinsamen Kracker, oder auch einen Wrap wickeln aus Blättern von Romana Salat/Wirsing.