

# Karotten-Sonnenblumen-Dip

Rezept von  
Tupperware-Partymanager  
Wolfgang Lucht  
Im Brander Feld 38  
52078 Aachen  
0241-51 56 69 28  
[www.frischhalten-in-aachen.de](http://www.frischhalten-in-aachen.de)

## Zutaten:

200 g Möhren  
70 g Sonnenblumenkerne, geschält  
2 Frühlingszwiebeln  
2 EL Tomatenmark  
½ Zitrone  
3 EL Olivenöl  
1 TL Senf  
1 TL Ahornsirup  
1 EL Apfelessig  
10 Oliven  
Pfeffer und Salz

Extra-Chef, Messer, Julchen, Küchenperle

1. Sonnenblumenkerne mindestens 3 Stunden in einem Julchen wässern.
2. Möhren schälen und grob zerkleinern.
3. Frühlingszwiebeln putzen und ebenfalls grob zerkleinern
4. Zitrone auspressen
5. Abgeschüttete Sonnenblumenkerne, Möhren und Frühlingszwiebeln in den Extra-Chef geben und fein hacken.
6. Die übrigen Zutaten dazugeben und nochmals gut mit dem Messer vermengen.
7. Die Oliven hinzufügen und mit der Masse grob zerhacken.
8. Mit Pfeffer und Salz abschmecken

**Dazu passt:** Rohkost, Cracker

## Tipps:

- Wer es gerne richtig pastös möchte, kann auch einen Pürierstab nutzen.
- Wer es herzhaft möchte, kann eine Chili-Schote mit in die Masse geben.
- Ein B-Deckel verschließt den Extra-Chef ohne Messer dicht, so dass der Dip so gekühlt gelagert werden kann.