

## Artischockenherzen Gefüllt

Eine liebevolle Beziehung von Fol Epi und Finesse

 30 min.

### Zutaten für 4:



- 1 Glas eingelegte Artischockenherzen
- 1 Aubergine
- 4 Strauchtomaten
- 3 EL Olivenöl
- 1 Schalotte, gewürfelt
- 1 EL Tomatenmark
- ¼ Glas Gemüsefond
- 3 Zweige Thymian,
- ½ frische Knoblauchzehe, gehackt
- Salz, Pfeffer
- 20 g Walnusskerne zum Ausgarnieren
- 1 Packung Fol Epi Hauchfein Classic
- 1 Packung Herta Finesse Schinken mit Belem-Pfeffer

### Zubereitung

Artischockenherzen in einem Sieb abtropfen lassen und die Mulde in der Mitte mit einem Teelöffel etwas vergrößern.

Die Aubergine sowie die gehäuteten und entkernten Tomaten in kleine Würfel schneiden. Aubergine mit Olivenöl in einer Pfanne scharf anbraten. Nach kurzer Zeit die Schalotte dazugeben und glasig anschwitzen. Anschließend einen Löffel Tomatenmark zugeben und mitrösten. Nun mit dem Fond ablöschen und die Kräuter sowie den Knoblauch zugeben und etwas einreduzieren lassen. Wenn man die gewünschte Konsistenz erreicht hat, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Ratatouille in den Artischockenmulden anrichten und mit Rosetten aus Herta Finesse und Fol Epi Hauchfein belegen. Mit Thymian und gebrochenen Walnusskernen dekorieren.

### Nährwerte pro Portion:

Brennwert: 1250 KJ / 300 Kcal  
Eiweiß: 17 g  
Fett: 22 g  
Kohlenhydrate: 7 g