

Lachs-Filet im Schinken-Mantel, Linsen, Spinat, Joghurt

Für zwei Personen

2 Lachsfilets à 250 g	4 Scheiben ital. Schinken	125 g rote Linsen
250 g Spinat	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
$\frac{1}{2}$ Bund Minze	1 Zitrone	150 g Naturjoghurt
Olivenöl		

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Linsen abspülen, in einem Topf mit Wasser bedecken und zum Köcheln bringen, bis sie weich sind. Beim Abgießen circa 50 Milliliter des Kochwassers auffangen. Das Lachsfilet waschen und trocken tupfen, leicht pfeffern und mit je zwei Scheiben Schinken umwickeln, so dass nur noch die Enden vom Fisch zu sehen sind. Den Fisch in eine Auflaufform legen, mit etwas Olivenöl beträufeln und kurz im Ofen braten, bis der Schinken goldbraun und knusprig ist. Den Spinat und die Kräuter fein hacken. Anschließend die Linsen mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und einem Esslöffel Öl würzen und zurück in das aufgehobene Kochwasser geben. Die gehackten Kräuter und den Spinat untermischen, bei hoher Temperatur erhitzen, bis der Spinat zusammenfällt. Den Joghurt leicht salzen und pfeffern. Auf einem Teller den Lachs anrichten und das Linsen-Spinat-Gemüse dazugeben. Mit etwas Joghurt garnieren.

Sarah Wiesner am 14. August 2013