

Lachs-Filet im Parma-Mantel, Spinat-Linsen, Joghurt-Dip

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Lachsfilets à 250 g	4 Scheiben Parmaschinken	$\frac{1}{2}$ Zitrone
20 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Linsen:

125 g rote Linsen	100 g Blattspinat	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	$\frac{1}{4}$ Bund Minze	$\frac{1}{4}$ Bund Basilikum
20 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Dip:

250 g Naturjoghurt	1 Limette, Saft, Abrieb	1 EL Koriandersamen
$\frac{1}{4}$ Bund Minze	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Fisch:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Lachs waschen, trockentupfen und die Haut vorsichtig herunter schneiden. Den Fisch pfeffern und mit dem Schinken rundum ummanteln. Die Zitrone vierteln.

Eine Auflaufform mit Öl ausreiben, den Fisch daraufsetzen und mit dem übrigen Öl beträufeln und die Zitrone in die Auflaufform geben. Im Ofen etwa 8 Minuten mit leicht angetrocknetem Mantel backen.

Für die Linsen:

Die Linsen in einem Sieb unter fließendem kalten Wasser waschen.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Linsen darin etwa 18 Minuten bissfest garen. Petersilie, Koriander, Minze und Basilikum abrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Die Linsen abgießen, zurück in den Topf geben und mit Olivenöl vermengen.

Die Linsen auf dem Herd nochmal erhitzen, den Spinat und die Kräuter dazugeben und kräftig vermengen.

Für den Dip:

Die Minze abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Limette waschen, reiben, halbieren und auspressen.

Den Joghurt mit Minze, Limettensaft und -abrieb, Koriandersamen, Olivenöl, Salz und Pfeffer cremig verrühren.

Lachsfilet im Parma-Mantel mit Spinat-Kräuter-Linsen und Joghurt-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Czarzynski am 19. März 2018