

## Wels in Prosciutto mit Kräuterlinsen

### Zutaten:

4 Stücke Welsfilets, á ca. 200 g (ohne Haut)  
8 Scheiben Prosciutto, sehr dünn geschnitten  
250 g Puy-Linsen  
1 Bund glatte Petersilie  
1 Bund Basilikum  
1 Bund Minze  
1 Bund Thymian  
150 g Blattspinat  
1 unbehandelte Zitrone  
200 ml griechischer Joghurt (10% Fett)  
Olivenöl  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Eventuell Gräten aus dem Wels mit einer Pinzette entfernen.

Kräuter verlesen, waschen, trocken schleudern und fein hacken. Spinat verlesen, mehrfach gründlich waschen, trocken schleudern und grob hacken. Einige Zesten von der Zitronenschale reißen.

Die Linsen in einem Topf mit Wasser zum Kochen bringen und bei kleiner Flamme garen, so dass sie (je nach Garzeit) weich sind, kurz bevor der Wels gar ist.

Backofen auf 220°C vorheizen.

Welsfilets leicht pfeffern, mit den Zitronenzesten und Thymianblättchen bestreuen und in je 2 Scheiben Schinken einrollen, so dass nicht das ganze Filet bedeckt ist. In die Pfanne legen, mit etwas Öl besprenkeln und ca. 10 Minuten im Ofen garen bis der Schinken goldbraun ist.

Von den Linsen fast das gesamte Wasser abgießen und die Linsen mit Salz, Pfeffer, dem Saft einer Zitrone und ca. 5-6 EL Olivenöl abschmecken. Noch einmal stark erhitzen und in den Linsen die Kräuter und den Spinat zusammenfallen lassen.

Joghurt mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Wels mit den Linsen anrichten, etwas Joghurt über die Linsen geben und servieren.