

## Rezept

# Lachs mit Chiliöl

Ein Rezept von Lachs mit Chiliöl, am 15.06.2026

## Zutaten

<b>400 g</b> Lachsfilet	<b>1 EL</b> Zitronensaft
<b>150 g</b> Kirschtomaten	<b>1</b> große Bio-Orange
<b>2</b> rote Chilischoten	<b>5 EL</b> Olivenöl
<b>1 EL</b> kleine Kapern	<b>4</b> Stängel Zitronenmelisse
Salz	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

## Zubereitung

1. Lachsfilet in knapp 1 cm große Würfel schneiden und mit Zitronensaft mischen. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren oder vierteln.
2. Die Orange heiß waschen, ein Stück Schale dünn abschneiden und in Streifen schneiden, den Rest der Schale fein abreiben. Die Chilischoten waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
3. Das Öl mit Chilis, Lachs, Kapern und geriebener Orangenschale bei schwacher Hitze etwa 2 Min. dünsten, ab und zu vorsichtig umrühren. Zitronenmelisse waschen, trockenschütteln und die Blättchen fein schneiden. Unter den Lachs mischen, salzen, mit den Orangenschalenstreifen bestreuen. Mit den frisch gekochten Nudeln mischen.