

Rezept

Lachsfilet mit Chili-Minz-Butter

Ein Rezept von Lachsfilet mit Chili-Minz-Butter, am 08.02.2025

Zutaten

2 Lachsfiletstücke (je ca. 180 g, ohne Haut)	Salz
Pfeffer	½ EL Öl
1 Bio-Limette	½ Bund frische Minze
½ gelbe Paprikaschote	1 rote Chilischote
50 g Butter	Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 610 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen samt einer ofenfesten Form auf 100° vorheizen. Den Lachs kalt abspülen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Eine Grillpfanne erhitzen, die Stege mit Öl einpinseln und die Lachsfilets darin von jeder Seite 1 Min. scharf anbraten. In die Form setzen und 15 Min. im Ofen (Mitte) garen.
2. Inzwischen die Limette heiß abwaschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden. Minze waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein schneiden. Paprikahälfte putzen, waschen, abtrocknen und sehr fein würfeln. Chilischote waschen, abtrocknen und in feine Ringe schneiden.
3. Die Butter in einer Pfanne aufschäumen (nicht bräunen). Limettenscheiben, Paprikawürfeln, Chiliringe und Minze ca. 1 Min. braten, mit je 1 Prise Salz und Zucker würzen. Über die Lachsfilets verteilen und alles 5 Min. im Ofen garen. Dazu schmecken Weißbrot und ein frischer Blattsalat.