

# GEBRATENER COBIA AUF SALAT

## GEBRATENER COBIA AUF SALAT

Vor ein paar Tagen habe ich euch mein Rezept für gebratenen Cobia auf Brokkoli-Reis gezeigt und auch eine gebeizte Variante mit Chili und Ingwer gab es schon – heute gibt es ein ganz leichtes und schnelles Abendessen, ich habe den Fisch gebraten und auf einem bunten Salat mit Avocado, Mozzarella und Tomate serviert. Da der Cobia ja auch als schwarzer Lachs bezeichnet wird und in seiner Konsistenz wunderbar fest ist hat das super gepasst. Ich habe ihn auf der Haut gebraten und dann am Ende nur kurz gewendet – mir schmeckt er so wirklich großartig, das Stück für Bessere Hälfte habe ich allerdings nochmal 3-4 Minuten in die Pfanne gelegt. Falls ihr also eine Idee für euren Cobia sucht – diesen Salat kann ich euch nur empfehlen!



### Zutaten für 2 Personen:

350g Cobiafilet (z.B. aus dem Frischeparadies)

etwas Rapsöl

Pfeffer & Salz

### Für den Salat:

120g Feldsalat

1 Avocado

100g Mozzarellabällchen

6 kleine Strauchtomaten

Balsamico Essig

Olivenöl

Pfeffer & Salz

Zubereitung:

Der Fisch braucht ausreichend Zeit um auf Raumtemperatur zu kommen bevor ihr ihn bratet. Ich gebe ihm dafür knapp 30 Minuten. In der Pfanne etwas Öl erhitzen und den Fisch auf der Hautseite anbraten. Die Temperatur reduzieren und den Cobia 12 Minuten braten lassen.

In dieser Zeit den Salat waschen und trocken schütteln, die Avocado halbieren, aus der Schale lösen und klein würfeln, die Tomaten vierteln und die Mozzarellabällchen abgießen. Alles auf zwei Tellern anrichten. Den Salat mit Salz und Pfeffer würzen und mit Balsamico und Olivenöl anmachen.

Den Fisch in der Pfanne kurz wenden und rundum nochmal 1-2 Minuten anbraten. Das Stück halbieren und je ein Stück Cobia auf dem Salat platzieren.

Schnell und einfach!

