

GEBRATENER COBIA MIT BROKKOLI-REIS

Dieser Beitrag enthält Werbung

GEBRATENER COBIA MIT BROKKOLI-REIS – KOOPERATION

Als ich vor ein paar Tagen gefragt wurde, ob ich ein Stück Cobia aus dem [FrischeParadies](#) testen möchte war ich erst einmal überrascht. Cobia hatte ich noch nie gehört oder gesehen. Da war ich natürlich neugierig. Sein Spitzname ist auch schwarzer Lachs oder Offiziersbarsch und derzeit liegt er voll im Trend und ist auch in den Küchen von Sarah Henke und Christian Eckhardt zu finden. Zu Recht, mit seiner recht festen Konsistenz und dem nussigen Geschmack hat er uns absolut überzeugt. Aber wo kommt er her? Aus Panama – in einem Seeschutzgebiet vor der Küste wird er in großen Netzzylindern mit geringer Besatzdichte gezüchtet. Die Meeresströmung sorgt dabei nicht nur dafür, dass der Cobia fit bleibt, sondern auch für gute Wasserqualität durch den steten Wasseraustausch.

Aber kommen wir zu der Frage was man mit dem Cobia machen kann – da der Fisch in Premium Sushi Qualität verarbeitet wird und wunderbar verpackt und gekühlt geliefert wird kann man grundsätzlich so ziemlich alles damit machen. Ich habe mich sehr schnell für zwei ganz unterschiedliche Varianten entschieden und ein Stück für dieses Rezept hier gebraten und mit einem Brokkoli-Reis und einer ganz einfachen Sahne-Sauce serviert. Das Schwanzstück habe ich mit Ingwer und Chili gebeizt. Beides war sehr lecker und wir sind absolut begeistert von dieser Neuentdeckung!



Zutaten für 2 Personen:

300g Cobiafilet

etwas Rapsöl

100g Schlagsahne

Pfeffer & Salz

1 Prise Muskat

Für den Reis:

120g Wildreis

Salz

300g Brokkoli

Zubereitung:

Für den Wildreis einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Reis hinein geben und gute 30 Minuten leise köcheln lassen.

Dem Fisch bei Bedarf die letzten Gräten ziehen – diese sind recht dick und lang, mit der Grätenzange* geht das ganz flott.



Das Öl in der Pfanne erhitzen und den Cobia hinein legen. Die Hitze deutlich reduzieren und den Fisch langsam auf der Haut anbraten.

Den Brokkoli waschen und die Röschen abschneiden. Fein reiben oder schnell mit der Küchenmaschine raspeln. Kurz bevor der Reis fertig ist – bei mir 10 Minuten vorher, 7 Minuten hätten aber sicher gereicht – wird der Brokkoli unter den Reis gehoben und kurz gegart.

Die Schlagsahne aufschlagen und in eine kleine, erwärmte Pfanne geben. Mit Pfeffer, Salz und Muskat kurz erwärmen. Jetzt habt ihr eine ganz einfache Sauce mit Schäumchen.

Den Fisch kurz in der Pfanne wenden und nur wenige Sekunden mit der Haut nach oben anbraten. Mit etwas Salz würzen, von der Haut lösen und in zwei Stücke teilen.

Den Brokkoli-Reis auf zwei Teller verteilen und den Fisch daneben platzieren. Etwas Sauce dazu geben und das ganze sofort servieren.



Die Kombination mit dem Wildreis passt besonders gut – der passt geschmacklich definitiv besser als Basmatireis.

Lasst es euch schmecken!



Der Cobia für diesen Beitrag wurde mir freundlicherweise vom FrischeParadies zur Verfügung gestellt Meine Meinung zum Produkt und das Rezept sind davon unbeeinflusst.