

## Mit Seelachs gefüllte Zucchini auf Wildreis, Paprika-Soße

### Für vier Portionen

4 Seelachsfilets, á 200 g	200 g Wildreismischung	$\frac{1}{2}$ TL Kräuter der Provence
2 Zucchini	400 g Rinderhack	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer	1 TL Senf
1 TL Paprikapulver, edelsüß	1 Ei	2 EL Semmelbrösel
150 g Gouda, gerieben	1 Zwiebel	1 EL Olivenöl
2 EL Paprikamark	1 EL Zucker	2 EL Ajvar, scharf
200 ml Gemüsebrühe	100 ml Sahne	

Wildreismischung in einem Sieb abbrausen. In einen Topf geben, mit der angegebenen Menge Wasser und einem Teelöffel Salz und Kräutern zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze etwa 18 bis 20 Minuten kochen lassen (s. Packungsangaben).

Zucchini waschen, Enden abschneiden und längs halbieren. Kerngehäuse mit einem Löffel auskratzen. Zucchinihälften in eine Auflaufform setzen. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinwürfeln. Beides mit dem Rinderhack in eine Schüssel geben. Senf, Paprikapulver, Ei und Semmelbrösel zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut mischen. Die Masse in die vorbereiteten Zucchini füllen. Mit dem Gouda bestreuen und im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen.

Für die Sauce die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin anbraten. Paprikamark und Zucker zugeben und anschwitzen. Ajvar, Sahne und Gemüsebrühe zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce etwa fünf Minuten köcheln lassen.

Zum Anrichten die Zucchini mit der Paprikasauce auf Tellern verteilen und mit dem Reis servieren.

Horst Lichter am 19. September 2015