

## Meeresalgen & Kürbis

Zutaten für 4 Personen

### Algen

20 g	frische grüne Algen
20 g	frische rote Algen
4 Stangen	Zwiebellauch
100 g	Hokkaidokürbis
1 Stk.	kandierte Zitrone
1 Stk.	Limone
10 g	getrocknete Algen
	etwas Traubenkernöl

### Kürbis

1 Stk.	Hokkaidokürbis
2 Zweige	Rosmarin
2 Zweige	Salbei
2 Stk.	Knoblauchzehen
½ Knolle	Fenchel
	etwas Olivenöl, Meersalz und Paprikapulver

Zubereitung

### Algen

Die Algen ca. 2 Minuten im lauwarmen Wasser wässern und anschließend trocken legen

Den Zwiebellauch in längliche Ringe schneiden und den Hokkaidokürbis in feine Streifen schneiden, beides mit etwas Traubenkernöl marinieren

Die Schale von der kandierte Zitrone in feine Streifen schneiden

Anschließend alles vermischen und mit etwas geriebener Limonenschale abschmecken

### Kürbis

Den Kürbis halbieren und das Kerngehäuse entfernen

Das innere des Kürbis mit Olivenöl und Meersalz ausreiben und je einen Zweig Rosmarin, Salbei und eine angedrückte Knoblauchzehe in den Kürbis geben

Die Kürbishälften in Alufolie einwickeln und im vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober & Unterhitze ca. 30 Minuten weich garen, anschließend die Kräuter und den Knoblauch entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel ausschaben

Die Fenchelknolle in feine Würfel schneiden und mit dem Fruchtfleisch mischen

Mit etwas Olivenöl, Meersalz und Paprikapulver nachschmecken