

Garnelenpfanne

Leicht, gesund und lecker: Rezept für Garnelenpfanne mit viel frischem Gemüse.

Verfasser: Lisa

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 30 min



Foto: Lisa

Zutaten

200 g	Garnelen (frisch oder aufgetaut)
1 Stk.	Zucchini
1 Stk.	<u>Zwiebel</u>
2 Stk.	Knoblauchzehe
1 Kopf	<u>Brokkoli</u>
1 Stk.	Paprikaschote (rot)
2 Stk.	Karotten
1 Schuss	Olivenöl
Nach Belieben	Salz
Nach Belieben	<u>Pfeffer</u>
Nach Belieben	Sojasauce

Zubereitung

- 1. Für die Garnelenpfanne das Gemüse bei Bedarf waschen, schälen und in Streifen schneiden, Zwiebel und Knoblauch klein hacken in Olivenöl anschwitzen.
- 2. Die Garnelen mit in die Pfanne geben und kurz anbraten. Das restliche Gemüse dazugeben und kurz mitrösten.
- 3. Mit etwas Sojasauce ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp



Für die Garnelenpfanne kann man anstelle von Brokkoli auch Karfiol oder anderes Gemüse verwenden.