

# 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	<a href="#">Garnelen</a> (frisch oder aufgetaut)
1 Stk.	Zucchini
1 Stk.	<a href="#">Zwiebel</a>
2 Stk.	<a href="#">Knoblauchzehe</a>
1 Kopf	<a href="#">Brokkoli</a>
1 Stk.	Paprikaschote (rot)
2 Stk.	<a href="#">Karotten</a>
1 Schuss	Olivenöl
Nach Belieben	<a href="#">Salz</a>
Nach Belieben	<a href="#">Pfeffer</a>
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.