

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.	Zwiebel
2 Stk.	Knoblauchzehen
1 Kopf	Brokkoli
1 Stk.	Paprikaschote (rot)
2 Stk.	Karotten
1 Schuss	Olivenöl
Nach Belieben	Salz
Nach Belieben	Pfeffer
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.