

Schnelle Küche: Garnelen-Brokkoli-Pfanne

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Personen

2 Esslöffel Olivenöl
600 g Garnelen (geschält und entdarnt)
600 g Brokkoli
1 Teelöffel Sesamkörner
1 Frühlingszwiebel

Für die Sauce

3 Esslöffel Sojasauce
2 Esslöffel Austernsauce
1 Esslöffel Reisweinessig
1 Esslöffel brauner Zucker
2 Knoblauchzehen
1 Teelöffel Sesamöl
1 Stück Ingwer (2 cm groß)

Schnelles Abendessen für deinen Low-Carb-Speiseplan gefällig? Oder hast du einfach Lust auf knackigen Brokkoli und zarte Shrimps mit asiatischem Einschlag? Was dich auch an den Herd treibt, dieses einfache Pfannengericht solltest du dir auf keinen Fall entgehen lassen.

- 1 -

Für die Sauce Knoblauch und Ingwer schälen und fein

hacken, mit restlichen Zutaten verrühren.

- 2 -

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Brokkoli in Röschen trennen.

- 3 -

Brokkoli in kochendem Wasser ca. 2-3 Minuten blanchieren und kalt abschrecken. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen. Garnelen hinzufügen und ca. 2-3 Minuten anbraten, bis sie sich pink färben. Brokkoli und Sauce dazugeben und weitere 3-4 Minuten garen lassen.

- 4 -

Mit Sesamkörnern und Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.