



Low-Carb-Garnelen-Gemüse-Pfanne

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Garnelen roh, tiefgefroren	600 g
Thymian, frisch	1 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Zucchini	2 St.
Paprika, grün	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Cherrytomaten	250 g
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	4 EL
Zitronen	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne, Küchenkrepp

1. Garnelen am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Anschließend unter fließendem Wasser waschen und auf Küchenkrepp trocknen. Thymian waschen und trocken schütteln. Zwiebel halbieren, schälen und klein würfeln. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln, Zucchini und Paprika unter Rühren ca. 5 Min. anbraten. Anschließend Gemüse auf einen Teller geben. In der Pfanne erneut 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Garnelen, Knoblauch und Thymian in der Pfanne ca. 2 Min. anbraten.
3. Zitrone waschen und in Spalten schneiden. Gemüse und Tomaten in die Pfanne geben und ca. 1 Min. erwärmen. Low-Carb-Garnelen-Gemüse-Pfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Zitrone servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	235 kcal
Kohlenhydrate	21 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	7 g