# Garnelen-Gemüse-Pfanne

Sehr lecker, mit einer schmackhaften Sauce

Diesmal ein einfaches, schnell zuzubereitendes Pfannengericht. Es benötigt wegen der vielen Gemüsesorten auch keine Beilage.

Das Ganze wird mit einer hellen Sauce aus trockenem Weißwein, etwas Zitronensaft und Sahne zubereitet.

Kleingeschnittene Petersilie neben grünen Bohnen und roter Parika gibt dem Gericht ein wenig Farbe. Und der frisch geriebene Parmesan rundet alles ab.

**Zutaten für 1 Person:**

- 100 g Riesengarnelenschwänze
- ¼ Kohlrabi
- 3 grüne Bohnen
- ½ rote Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen

- trockener Weißwein
- 50 ml Sahne
- ¼ Zitrone (Saft)
- ½ Bund Petersilie
- Salz
- weißer Pfeffer
- Parmesan
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5–6 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen. Schalotte in Ringe schneiden, Knoblauch grob zerkleinern. Restliches Gemüse putzen und ebenfalls grob zerkleinern. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und zuerst Bohnen einige Minuten darin anbraten. Restliches Gemüse und Garnelen hinzugeben und noch einige Minuten anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Zitronensaft hinzugeben und Sahne. Alles vermischen. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen und abschmecken. Etwas köcheln lassen. Petersilie untermischen.

Farbenfrohes Gericht

Garnelen-Gemüse-Mischung auf einen Teller geben und mit frisch geriebenem Parmesan garnieren.