

# Garnelen mit Brokkoli und Mandeln

## Zutaten:

Für 4 Personen  
40g Mandeln  
4 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
400g Brokkoli  
2 Möhren  
300g Garnelen  
4 Esslöffel Öl  
300 ml Gemüsebrühe  
2 Esslöffel Fisch- oder Sojasauce  
1 Zitrone  
Pfeffer aus der Mühle

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an [fischrezepte@dstumpf.de](mailto:fischrezepte@dstumpf.de). Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

## Zubereitung:

1. Mandeln im Wok ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und beiseite stellen.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden. Brokkoli putzen und in kleine Röschen zerteilen. Möhren putzen und stiften.
3. Garnelen entdarmen, waschen, trockentupfen und im heißen Öl 3 bis 4 Minuten braten. An den Rand schieben.
4. Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Brokkoli zugeben, unter Rühren 4 Minuten braten. Möhren zugeben und alles ca. 8 Minuten weiterbraten.
5. Brühe zugießen. Garnelen zugeben. Mit Fisch- oder Sojasauce, Zitronensaft und Pfeffer abschmecken. Zuletzt die Mandeln unterheben. Dazu Basmatireis.