

## Spargelpfanne mit Garnelen



### Zubereitung:

Garnelen auftauen lassen. Spargel schälen und schräg in Stücke schneiden. Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Zucchini waschen und klein schneiden. Gemüse in der Butter anbraten und mit Brühe aufgießen. Etwa 15 bis

20 Minuten bissfest garen lassen. Die aufgetauten Riesengarnelen waschen und trocken tupfen. In heißem Öl bei mittlerer Hitze 3 bis 4 Minuten anbraten. Mit Crème fraîche, Zitronensaft, Senf und Joghurt aufgießen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das Gemüse zugeben, nachwürzen und mit Kresse bestreut servieren.

### Zutaten:

(für 4 Personen)  
500 g Riesengarnelen aus dem Tiefkühlfach (ohne Kopf und Schale)  
500 g weißer Spargel  
1 Bund Möhren  
250 g Zucchini  
100 g Butter  
150 ml Gemüsebrühe  
3 Esslöffel Öl  
Salz  
Pfeffer  
150 g Crème fraîche  
Saft von 1/2 Zitrone  
1 Esslöffel Senf  
100 g Joghurt  
1 Beet Kresse  
1 Teelöffel Zucker