

Schinken-Spiralen mit buntem Gemüse



Zutaten (1 Portion)

110 g Spiral-Nudeln, al dente gekocht, gewürzt, geölt
110 g Sahnesauce
50 g Zucchini in Scheiben geschnitten
50 g Karotten in Stäbchen geschnitten
40 g Schinken in 1x1cm Würfel geschnitten
20 g Stangensellerie, in Scheiben geschnitten
10 g rote Zwiebeln, in Streifen geschnitten
1 Zweig Blattpetersilie
2 Cherrytomaten

Zubereiten

Sahnesauce in den Beutel geben. Vorgekochte, gewürzte Spiralen und restliche Zutaten in den Dampfgarbeutel mit Ventil füllen und gut verschliessen.

Im Mikrowellenofen mit Ventil nach oben, bei 600 Watt 5:30 Minuten (800 Watt 4:00 Minuten) zubereiten.

Nach dem Garen beliebig mit frischen Kräutern garnieren.