



Spaghetti mit Serranoschinken, Honigmelone und Minze

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Honigmelone	0.5 St.
Serranoschinken	200 g
Zucchini	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Minze, frisch	20 g
Spaghetti	500 g
Olivenöl	2 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Sieb, Tasse

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Melone halbieren, Kerne mit einem Löffel herauskratzen, vierteln und Fruchtfleisch von der Schale schneiden. Fruchtfleisch würfeln. Serranoschinken grob zerpfeifen. Zucchini waschen, Enden entfernen und grob raspeln. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken.
2. Spaghetti im siedenden Salzwasser ca. 9 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen, dabei etwa 1 Tasse Kochwasser auffangen.
3. In einer Pfanne Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebel darin ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Zucchini zugeben, mit Salz würzen und unter gelegentlichem Schwenken ca. 3 Min. mitbraten. Melone zugeben, Pfanne vom Herd nehmen und vermengen.
4. Spaghetti in die Pfanne geben und alles vermengen. Ggf. etwas Kochwasser zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spaghetti mit Melone, Schinken und Minze auf Tellern verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	680 kcal
Kohlenhydrate	112 g
Eiweiß	32 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	12 g