

## Levélspenót parmezán nokedli tökmagolajjal



Főétel

Receptforma



30 Percek

Elkészítés

20-30 Percek



Eszköz

Nehézség



### Hozzávalók 4 személyre

40 dkg liszt  
3 tojás  
20 dkg levélspenót  
frissen reszelt szerezsen  
1 fokhagyma gerezd ( finomra vágva)  
Só és frissen darált bors  
Stájer tökmagolaj  
Parmezán érett, igen fűszeres)

### Elkészítés

A levélspenótot párolniés apróra vágni.  
Lisztet, tojást, fokhagymát, fűszereket és tökmagolajat ( 2-3 EK) hozzáadni és óvatosan tésztává gyúrni. A vizet sóval felforralni.  
A tésztából egy nagyobb kanállal 16 nokedlit formázni és a forró sós vízbe tenni.  
Ha a nokedlik ( kb. 10 – 15 perc múlva) a felszínen úsznak megfőttek és le lehet merni őket.  
Előmelegített tányéron kevés védett stájer tökmagolajat ráönteni, ra helyezbi a főtt nokedliket és sok reszelt parmezánnal megszórni.

Tipp: Párolt sárgaépával és zellerrel kiegészíteni és a fogást dekoratívvé tenni !  
Nyáron egy paprika- paradicsomsaláta vagy zöldsaláta jól illik a a nokedlikhez.

**Szerző megjelölésével: Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. / Foto: Stefan Kristoferitsch**