

Thema: Prater Wien

Autor: k.A.

Spargelgenuss in Kolariks Luftburg

Feinschmecker aufgepasst: Kolariks Luftburg widmet sich der saisonalen Spezialität Spargel.

Schmankerleck

(red). Sobald sich der Frühling im Prater bereit macht, ist wieder Spargel-Zeit. Auch in Kolariks Luftburg (Prater 128) steht das vitaminreiche Edलगemüse ganz oben auf der Speisekarte: Noch bis zum 2. Juni hat man die Wahl zwischen grünem oder weißem Spargel in Bio-Qualität aus dem Marchfeld.

Dank des hohen Wassergehalts ist der Spargel auch als „Schlank-

macher“ bekannt. Die saisonale Spezialität ist kalorienarm und sehr nahrhaft. Das Gemüse ist reich an Eiweiß, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Das Ergebnis: Der Körper wird durch die entschlackende, entwässernde Wirkung entgiftet – das verleiht neue Energie.

Rezept: Spargelnockerl

Besonders schmackhaft sind etwa Spargelnockerl. Leicht nachkochen kann man diese mit dem Rezept von Kolariks Luftburg. Zutaten: 400 Gramm Mehl, 250 Milliliter Milch, 6 Stück Eier, Prise Salz, 200 Gramm weißer Spargel, 20 Gramm Butter.

Zubereitung: Spargel schälen, in einem Topf mit Wasser und einer Prise Salz für sechs bis acht Minuten kochen, dann abkühlen lassen. Für die Nockerln: Mehl, drei



Das Essen ist serviert: Spargelnockerl mit Bärlauch. Foto: Luftburg

Eier und Milch in eine Schüssel geben und mit einem Kochlöffel einen Teig schlagen. Mit einem Kaffeelöffel formen und für fünf Minuten ins kochende Wasser geben. Butter in einer Pfanne zerlassen und Nockerln hinzufügen. Die restlichen Eier mit dem geschnittenen Spargel vermengen und rösten. WERBUNG