



Saisonale Spargelgerichte

	Cremige Spargelsuppe ^{6/8/10} Croûtons Kräuteröl	CHF 13.00
	Gegrillter Donau-Spargel ^{6/9/12/14} Liebstöckel-Hollandaise Kressesalat	18.00
	Thunfisch & grüner Spargel ^{6/8/10/12} Sesam Tomate Bergpfeffer	26.00
	Tagliatelle ^{6/8/14} Spargelragout Parmesan Rucola	34.00
	Weisser Donau-Spargel ^{6/14} La Ratte-Kartoffel hausgemachte Sauce Hollandaise	
	Als Vorspeise	24.00
	Als Hauptgang	36.00
	Mit Schnitzel vom Milchkalb (70g)	21.00
	Mit Rindsfilet (160g)	44.00
	Mit Muotathaler Rohschinken	12.00
	Mit Rauchlachs	12.00

Deshalb sind Spargeln so gesund!

Spargel ist besonders reich an Vitamin C und deshalb ein wahres Wundermittel für unser Immunsystem. Spargel enthält auch viele Vitamine der B-Gruppe, welche gut für unseren Zellstoffwechsel sind, und versorgt unseren Körper mit sekundären Pflanzenstoffen. Zudem besitzt Spargel die Mineralstoffe Eisen, Magnesium, Kalzium und Phosphor, welche essentiell für unser Blut und den Knochenaufbau sind.

Spargel hilft gegen Herzklopfen, denn der Kreislauf wird durch Kalium, Kalzium und Phosphor entlastet. Spargel hilft auch gegen Verstopfung, da der hohe Ballaststoffanteil den Darm entgiftet.

Durch seine blutreinigende Wirkung hilft Spargel gegen Hautunreinheiten und chronische Ekzeme. B-Vitamine straffen die Haut. Auch fördert Asparagin die Produktion des Glückshormon Serotonin.