



In der Welser Innenstadt genießt Dani Köllerer nicht nur regelmäßig seine Eiernockerl, sondern auch die familiäre Atmosphäre seines Stammcafés.

LUNCHBOX MIT DANIEL KÖLLERER

Was sein muss, muss rein

Zumindest wenn es um seine Ernährung geht, ist Crazy Dani nicht verrückter als andere. Im Gegenteil. Für seine Karriere schaufelt er jetzt sogar **ungeliebten Fisch** in sich hinein. text HANNES KROPIK

Das Jahr 2009 war das bisher erfolgreichste seiner Karriere: Erstmals beendete Daniel Köllerer eine Saison in den Top 100 der Weltrangliste (als zweitbesten Österreicher hinter Jürgen Melzer auf Rang 71), das Gesamtpreisgeld von 278.996 Dollar war höher als je zuvor. Und auch wenn eine vor dem Australian Open erlittene Bauchmuskelerkrankung den für heuer geplanten Angriff auf die Top 50 vorläufig verzögert, sollte die Karriere des 26-jährigen Oberösterreichers in Zukunft doch von seinem veränderten Set-up profitieren.

Zu den Neuerungen im persönlichen Lebensbereich gehört nicht nur der Umzug vom heimatlichen Wels in die Nähe seines Trainingszentrums auf der Linzer Gugl („Anstatt täglich 135 Kilometer im Auto zu sitzen, kann ich zu Hause regenerieren und sogar ein Mittagsschlafleinlegen“), auch der Speiseplan des Tennisprofis hat – trotz anfänglicher Widerstände – deutliche Änderungen erfahren: „Vor einem halben Jahr habe ich begonnen, Fisch zu essen. Der hat mir früher nie geschmeckt, aber mein Fitnesstrainer hat mich dann doch davon überzeugt, wie gut dieses Eiweiß für meinen Körper ist. Anfangs habe ich ihn paniert gegessen, damit es nicht gar so arg nach Fisch schmeckt. Mittlerweile habe ich mich aber an den Geschmack gewöhnt.“

Neben Fisch mit Gemüse und den in Sportkreisen üblichen Teigwaren steht auch regelmäßig Huhn oder Pute natur mit Reis auf dem Speiseplan: „Zum Frühstück gibt es unter der Woche ein Müsli mit Milch, am Wochenende dürfen es auch zwei, drei Marmeladesemmeln mit Kakao sein. Nach dem Vormittagstraining trinke ich schon im Auto auf dem Heimweg einen Eiweißshake und wärme mir dann in der Mikrowelle schnell ein Gemüse auf. Aber abends kocht normalerweise meine Freundin für uns. Sie kann das definitiv besser als ich.“

Köllerer, der vom 5. bis 7. März gegen die Slowakei sein Davis Cup Debüt geben will, achtet wohl auf ausgewogene Ernährung („Auch wenn ich nicht jede Haferflocke zähle“), gönnt sich zwischendurch aber auch das eine oder andere süße Leckerli: „Auch als Profisportler muss man so weit Mensch bleiben dürfen, dass man ohne schlechtes Gewissen ein Stück Schokolade oder Gummibärli essen darf.“

Seine absolute Leibspeise sind aber immer noch die Eiernockerl im Café Hoffmann, einem gemütlichen Familienbetrieb am Welser Stadtplatz: „Immer, wenn ich von einem Turnier aus dem Ausland nach Hause zurückkomme, führt mich der erste Weg direkt zu den Hoffmanns. Die Eiernockerl schmecken dort einfach sensationell.“



Daniel Köllerer
TENNISPROFI



Eiernockerl

Für vier Portionen:

250 g griffiges Mehl

10 Eier

1/16 l Milch und Wasser

25 g Butter (zerlassen)

Schnittlauch

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Mehl, zwei Eier, Milch und Wasser mit etwas Salz rasch zu einem glatten Teig verrühren. Durch ein Nockersieb in reichlich kochendes Salzwasser streichen und umrühren. Sobald die Nockerl an die Oberfläche steigen, mit einem Gitterlöffel herausheben und kurz mit kaltem Wasser abschrecken.

Nockerl in zerlassener Butter schwenken. Darüber pro Portion zwei versprudelte Eier gießen und gut durchrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schnittlauch garnieren.