

## Kabeljau auf Spinat-Linsen

### Zutaten

Für 4 Portionen

500 g Kartoffeln 150 g Puy-Linsen  
1 Schalotte, (30 g) 1 Knoblauchzehe  
1 Muskatblüte, (teelöffelgroß)  
5 Ei Öl 1 Lorbeerblatt  
Salz 300 g Baby-Blattspinat  
4 Kabeljaufilets, (à ca. 160 g, mit Haut)  
30 g Butter Pfeffer 1 geh. Ei Mehl

Für die Meerrettichcreme:

5 Ei Milch 120 ml Rapskernöl  
3 Ei passierte Tomaten Salz  
25 g frischer Meerrettich



### Zubereitung

Kartoffeln ungeschält 18-20 Minuten kochen, abschrecken, pellen und abkühlen lassen.

Für die Meerrettichcreme die Milch lauwarm erhitzen und in einen Rührbecher geben. Mit dem Schneidstab pürieren, dabei das Rapsöl langsam in dünnem Strahl zulaufen lassen, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Tomaten unterrühren und mit Salz würzen. Meerrettich schälen, fein reiben, unter die Creme rühren und abgedeckt beiseitestellen.

Linsen im Sieb heiß abspülen und abtropfen lassen. Schalotte fein würfeln, Knoblauch fein hacken. Muskatblüte im Mörser fein zerstoßen. Schalotten im breiten Topf in 2 Ei heißem Öl bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Knoblauch und Linsen kurz mitdünsten. Lorbeer, Muskat und 300 ml Wasser zugeben, zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 25 Minuten kochen lassen.

Inzwischen Kartoffeln in 1 cm kleine Würfel schneiden, gut mit 2 Ei Öl mischen, auf einem Backblech verteilen und mit Salz würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 190 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25 Minuten braten, dabei zweimal wenden.

Spinat verlesen, waschen, trocken schleudern und beiseitestellen. Fisch auf der Hautseite mit einem scharfen Messer drei- bis viermal schräg einschneiden. Butter und restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Hautseite ins Mehl drücken, überschüssiges Mehl vorsichtig abschütteln. Fisch auf der bemehlten Seite bei mittlerer bis starker Hitze 5 Minuten knusprig braten, wenden und 2-3 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen.

Inzwischen den Spinat unter die Linsen heben, zugedeckt zusammenfallen lassen und mit Salz würzen. Kabeljau auf den Spinatlinsen mit Bratkartoffeln und Meerrettichcreme auf vorgewärmten Tellern anrichten.

(Kartoffeln am besten schon am Vortag kochen, abschrecken, pellen und kalt stellen.)

 **SPORT**  
**AKTIV**  
Alles was gut tut

**NEWS**  
**März**  
**2019**

**Indoor Marathon**

**Indoor Cycling ist gesund**

**Mehr Rücksicht**

**Lecker & Gesund**

**Leben heißt Bewegen!**

## Motivationspruch des Monats

Wie langsam du auch läufst - du schlägst alle, die Zuhause bleiben!

## Große Baustelle ab 25.02.2019 in Wrist

Drei Jahre: So lange müssen Wristler und Autofahrer, die durch die kleine Gemeinde fahren wollen, mit teils erheblichen Einschränkungen rechnen. Die gesamte Ortsdurchfahrt (B 206) wird hochgenommen, da der Landesbetrieb Straßenbau und Verkehr und die Gemeinde umfangreiche Kanal- und Straßenbaumaßnahmen durchführen. Voraussichtlich bis Anfang 2022 sollen die Arbeiten, die in vier Bauabschnitte eingeteilt werden, dauern.

## Am Samstag, den 09. März, ist Indoor Cycling Matathon

Es sind noch Plätze frei! Kommt und macht mit, so lange wie ihr möchtet. Dabei sein ist alles!

## Das Musical: "Das perfekte Kindermädchen"



Noch sind Karten zu haben!

## Wir bitten um mehr Rücksicht!

- Bitte bringt zum Training immer eure Mitgliedskarten mit!
- Bitte fahrt auf dem Sport Aktiv Gelände langsam und parkt ordentlich in den Parkbuchten!
- Bitte werft die Shake To Go Becher nicht einfach in die Natur!

Muss das sein?!



## Wie gesund ist Indoor Cycling

Indoor Cycling, auch als „Spinning“ bekannt, ist in den vergangenen Jahren zum großen Fitnessstrend geworden. Weil es aufgrund des festen Standes der Räder fast keine Verletzungsgefahr gibt und keine ausgefeilte Technik wie beim Turnen oder in Ballsportarten erforderlich ist, sei es im Prinzip für jedermann geeignet. Die Standräder haben nur ein Schwungrad, das vorne sitzt. Es ist sehr schwer, um einen gleichmäßigen Tritt zu gewährleisten. Der Unterschied zu normalen Fahrrädern, aber auch zu Ergometern, ist der fehlende Leerlauf. Auch Bremsen gibt es nicht. Die Beine bleiben während des Trainings also stets in Bewegung. 1 Stunde Indoor Cycling ist, so effizient wie 2 Stunden Radfahren im Freien.

### **Radfahren ist unterschiedlich intensiv**

In der Regel fängt eine Übungseinheit mit zehn bis 15 Minuten entspanntem Fahren an. Dann kann eine Phase von 15 bis 25 Minuten kommen, in der man in verschiedenen Geschwindigkeiten im Sitzen fährt. Dem folgen härtere Passagen im Stehen, also im Wiegetritt, und mit höherer Wattzahl. Dazwischen liegen aber immer wieder auch leichtere Intervalle. Zum Abschluss dehnen die Indoorbiker auf oder neben dem Rad die Beinmuskulatur. Der Widerstand kann am Rad jederzeit selbst erhöht oder gesenkt werden. Das ermöglicht die unterschiedlich intensiven Phasen auf dem Rad. Zudem können auch Menschen gemeinsam trainieren, deren Fitnessniveau sehr verschieden ist. Das intensive Ausdauertraining sei gut für das Herz-Kreislauf-System. Man hat aber auch eine bessere Konzentrationsfähigkeit. Auch das Immunsystem werde gestärkt, und der Blutdruck bei regelmäßigem Üben positiv beeinflusst. Und die hohe Fettverbrennung helfe, wenn gewünscht, beim Abnehmen. Indoor Cycling ist auch deshalb positiv für schwergewichtigere Menschen, weil das Körpergewicht durch das Rad getragen wird. Wegen der fehlenden Stoßbelastungen würden die Gelenke also weniger beansprucht als beim Laufen.

### **Indoor Cycling als Ersatz fürs Laufen**

Grundsätzlich kann Indoor Cycling auch dann noch betrieben werden, wenn das Laufen aufgrund von Alterserscheinungen, zum Beispiel Arthrosen, bereits erhebliche Probleme bereitet. Im Vergleich zum Nordic Walking sei wiederum die Intensität höher und damit der Trainingseffekt. Sinnvoll seien zwei bis drei Einheiten pro Woche mit einer Dauer von jeweils einer Stunde. Die Gruppendynamik, die flotte Musik, die in vielen Fitnesszentren dabei gespielt wird, oder der Umstand, dass der Kursleiter den Widerstand der einzelnen Räder nicht ständig überwachen kann, birgt aber auch die Gefahr, dass sich Teilnehmer überlasten. Man muss den Leuten oft beibringen zu spüren, ob es noch geht. Die Grenze von 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz sollte nicht überschritten werden.

### **Indoor -Cycling-Training bei Problemen mit dem Knie**

Zudem sollte man neben dem Radfahren zusätzlich die Bauchmuskulatur kräftigen, um den Rumpf zu stabilisieren. Denn auf dem Sattel werden nur die Beinmuskeln und die Rückenstrecker trainiert. Menschen mit Kniebeschwerden sind in den Kursen unter Umständen gut aufgehoben. Denn das ständige Treten erhöhe die Produktion der Gelenkschmiere. Wichtig sei in jedem Fall eine kompetente Betreuung.