



## POPEYE´S SEEMANNSRISOTTO

Mit Popeye´s Seemannsrisotto präsentiert Andi vom Trainingsinstitut iQ athletik eine lukullische Eigenkreation.

Für Sportler ist Risotto ein leckeres wie vielseitiges Gericht. Die Reisspezialität enthält viele Kohlenhydrate und lässt sich mit den verschiedensten Zutaten anreichern. Für eine Extraportion Proteine gibt Andi Flusskrebsschwänze hinzu. Ebenso kommt noch Spinat in den Topf, auf den schon der Comic-Held Popeye schwörte, um seine Muskeln zu stählen.

Und dies wohl zu Recht: In Studien wurden den Spinatsalzen eine zellverbessernde und muskelaufbauende Funktion zugesprochen. Popeye´s Seemannsrisotto schmeckt also nicht nur stark, es macht auch stark - das richtige Training natürlich vorausgesetzt!

### ZUTATEN FÜR EINEN GROSSEN TOPF

500g Risottoreis [z.B. Arborio, Vialone oder Carnaroli]

Wichtig: Den Reis nicht waschen vor der Zubereitung!

400g Flusskrebsschwänze

500g Blattspinat (frisch oder gefroren)

250ml Weißwein

ca. 1,25 Liter warme Gemüsebrühe

Olivenöl

ca. 4 Frühlingszwiebeln

150 - 200g fein geriebenen Parmesan

50 - 100g grob gehobelten Parmesan

ca. 3 Zweige Rosmarin

Blattpetersilie

Gewürze: Salz / Pfeffer / Chilli geschrotet

### ZUBEREITUNG (ca. 40 Minuten)

Gemüsebrühe aufkochen

Frühlingszwiebeln ins Streifen schneiden

Blattspinat einer Pfanne mit Olivenöl kurz anbraten; mit Pfeffer und Salz würzen

Flusskrebsschwänze waschen, trocknen und mit einem Teil der Frühlingszwiebeln in einer Pfanne kurz anbraten; mit Pfeffer, Salz und Chilli würzen

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Frühlingszwiebeln darin andünsten. Den Reis zugeben, unter Rühren glasig dünsten und mit Weißwein ablöschen

Heiße Gemüsebrühe mit einer Kelle hinzugeben bis der Reis gerade bedeckt ist; mit Salz, Pfeffer und Chilli würzen

Bei milder Hitze unter Rühren einkochen lassen und immer wieder heiße Brühe nachgießen iQ Tipp: Ohne ständiges Rühren kein gutes Risotto: Das Rühren bewirkt, dass sich die Stärke aus dem Reiskorn löst und das Risotto cremig macht

Diesen Vorgang wiederholen bis die Gemüsebrühe aufgebraucht ist und die Körner die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen haben. [je nach Reissorte dauert dies ca. 15-25 Minuten; der Reis soll außen weich und innen noch leicht bissfest sein]

Kurz vor dem Ende der Garzeit den Spinat und die Flusskrebsschwänze unterrühren

Zum Schluss den fein geriebenen Parmesan in einem Schwung zum Risotto geben und solange rühren, bis der Käse geschmolzen ist

Das Risotto anrichten mit gehobeltem Parmesan, Rosmarin (nach Belieben zerkleinert) und Blattpetersilie

*Buon appetito!*