

# Leckereres Tiroal

Rezepte mit Tagesbedarfsangaben  
und Ernährungstipps für Patienten  
mit Nierenerkrankungen



Ein Service von



## Willkommen und benvenuto in Tirol!

Tirol erstreckt sich vom Westen Österreichs bis in den Norden Italiens. Landschaftlich geprägt ist Tirol von den Alpen; die größten Städte sind Innsbruck, Trient und Bozen. Das Gebiet ist seit Jahrtausenden besiedelt, auch Ötzi war hier unterwegs. Tirol ist eine kulturell sehr homogene Region und auch bei den traditionellen Speisen haben Nord- und Südtirol viele Gemeinsamkeiten.



# Genießerreise durch Tirol

Liebe Dialyse-Patienten,

die zweite Etappe unserer diesjährigen Reise durch verschiedene Regionen der Nachbarländer führt uns ins schöne Tirol mit seiner bodenständigen und ursprünglichen Küche. Eindrucksvoll, was man hier trotz begrenzter Anbauflächen und langer Winter kulinarisch gezaubert hat und immer noch zaubert. Ob man lieber herzhaft oder süß isst, in Tirol wird jede Reise ganz automatisch auch zu einer Genießerreise.

Traditionelle Tiroler Küche – da denkt man spontan an Speckknödel und Frittensuppe. Ehrensache, dass diese und noch mehr typische Gerichte in diesem Rezeptheft für Sie enthalten sind. Begleiten Sie uns also auf unsere leckere Tour!

Wie immer sind alle Rezepte auf die Bedürfnisse von Dialyse-Patienten abgestimmt. Falls Sie aber bei einer der Zutaten nicht sicher sein sollten, ob sie mit Ihrem individuellen Ernährungsplan vereinbar ist, sollten Sie vorab Ihren behandelnden Arzt fragen. Wie immer finden Sie in den Nährwerttabellen die wichtigen Kalium- und Phosphorwerte mit Angaben zum Tagesbedarf. Viel Freude mit unseren Rezepten aus dem schönen Tirol wünscht Ihnen

Ihr MEDICE Nephrologie-Team



# Frittatensuppe

## Zutaten

Rezept für 2 Personen

300 ml Rinderbrühe  
40 g Mehl  
60 ml Milch  
1 Ei  
1 Teel. Öl zum Ausbacken (6 g)  
Salz

Zubereitungszeit: 15 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht

Es ist noch leckere Suppe da!

### Zubereitung:

Für die Frittaten das Ei aufschlagen und verquirlen. Das Mehl, Milch und 1 Prise Salz daruntermischen und gut verrühren. Eine flache, beschichtete Pfanne mit dem Öl ausstreichen, erhitzen und den Teig in die Pfanne geben. Den Frittatenteig von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Die Rinderbrühe erhitzen. Den fertigen Teig etwas auskühlen lassen, dann zusammenrollen und in feine Streifen schneiden. Die Frittaten auf 2 Suppenteller verteilen und mit der heißen Brühe aufgießen.

## Nährwertanalyse

### Werte pro Person:

Energie:	200 kcal
Eiweiß:	10 g
Fett:	10 g
Kohlenhydrate:	13 g
BE:	1
Natrium:	470 mg
Kalium:	159 mg
= 8% vom Tagesbedarf	
Phosphor:	192 mg
= 19% vom Tagesbedarf	

### Tipp für Dialyse-Patienten:

Die Flüssigkeitsmenge der Suppe muss zur täglichen Trinkmenge dazugerechnet werden.



# Vogersalat mit Walnüssen und Croûtons

## Zutaten

Rezept für 2 Personen

150 g Vogersalat (Feldsalat;  
geputzt; 120 g berechnet)  
1 Scheibe Toastbrot (25 g)  
30 g Walnusskerne  
2 Essl. Walnussessig (30 g)  
1 Essl. Öl (12 g)  
Zucker  
Pfeffer  
Salz

Zubereitungszeit: 20 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht

## Geschmack, der die Sinne beflügelt

### Zubereitung:

Den Vogersalat (Feldsalat) putzen, wenn möglich Büschel erhalten, vorsichtig waschen und gut in einem Sieb abtropfen lassen. Für die Marinade den Walnussessig (falls nicht vorhanden, Weißweinessig verwenden), 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer mit einem kleinen Schneebesen so lange rühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Unter weiterem Rühren das Öl hinzugeben. Den Salat vorsichtig unter die Marinade heben. Das Toastbrot goldbraun toasten und in kleine Würfel schneiden. Die Walnusskerne kleinhacken. Den Salat in zwei kleine Schälchen füllen und mit den Croûtons und den klein gehackten Walnüssen anrichten.

### Tipp für Dialyse-Patienten:

Ohne Walnüsse enthält der Salat nur 286 mg Kalium (14 % vom Tagesbedarf) und 45 mg Phosphor (5 % vom Tagesbedarf).



## Nährwertanalyse

### Werte pro Person:

Energie:	194 kcal
Eiweiß:	4 g
Fett:	16 g
Kohlenhydrate:	8 g
BE:	0,5
Natrium:	74 mg
Kalium:	367 mg
= 18% vom Tagesbedarf	
Phosphor:	107 mg
= 11% vom Tagesbedarf	



# Tiroler Gröstl

## Zutaten

Rezept für 2 Personen

200 g Kartoffeln (festkochend)  
125 g gekochtes Rindfleisch  
1 kleine Zwiebel (40 g)  
2 Eier  
1 Essl. Öl (12 g)  
½ Teel. Butter (5 g)  
Kümmel  
Majoran  
Pfeffer  
Salz

Zubereitungszeit: 40 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht

## Köstlich geröstet

### Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, kochen, schälen, auskühlen lassen und in Scheiben schneiden. Das Rindfleisch in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel klein hacken und in einer großen Pfanne mit dem Öl hell anrösten. Kartoffeln und Rindfleisch dazugeben und weiter rösten. Mit Pfeffer, Majoran, Kümmel und wenig Salz würzen. Unter häufigem Wenden goldbraun-knusprig rösten. In einer Pfanne die Butter erhitzen, die Eier aufschlagen und als Spiegeleier braten. Gröstl zusammen mit den Spiegeleiern anrichten.

### Tipp für Dialyse-Patienten:

Wer die Pellkartoffeln durch in Scheiben geschnittene Salzkartoffeln ersetzt, senkt den Kaliumgehalt auf 391 mg (20 % vom Tagesbedarf).

## Nährwertanalyse

### Werte pro Person:

Energie:	358 kcal
Eiweiß:	19 g
Fett:	23 g
Kohlenhydrate:	18 g
BE:	1,5
Natrium:	414 mg
Kalium:	708 mg
= 35 % vom Tagesbedarf	
Phosphor:	243 mg
= 24 % vom Tagesbedarf	





# Käsespätzle

## Zutaten

Rezept für 2 Personen

200 g Mehl  
75 g Emmentaler, 45 % Fett  
2 Eier  
100 ml Mineralwasser  
1 kleine Zwiebel (50 g)  
1 Teel. Öl (6 g)  
Muskat  
Salz

Zubereitungszeit: 60 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: mittel

## Nährwertanalyse

### Werte pro Person:

Energie:	586 kcal
Eiweiß:	27 g
Fett:	21 g
Kohlenhydrate:	72 g
BE:	6
Natrium:	245 mg
Kalium:	255 mg
= 13% vom Tagesbedarf	
Phosphor:	430 mg
= 43% vom Tagesbedarf	



## Das ist doch Käse!

### Zubereitung:

Mehl, Eier, 1 Prise Salz, Muskat und Mineralwasser zu einem zähflüssigen Teig verrühren. Den Teig mit einem Küchentuch oder Teller abdecken und bei Zimmertemperatur ca. 30 Minuten ruhen lassen. In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Teig portionsweise auf ein feuchtes „Spätzlebrett“ streichen. Mit einem Messerrücken Streifen ins Wasser schaben (oder Teig durch eine Spätzlepresse drücken). Die Spätzle aufkochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen, und mit einem Schaumlöffel herausnehmen. In einem Sieb abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Die Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und in heißem Öl goldbraun braten. Den geriebenen Käse über die Spätzle geben und mit dem Kochlöffel untermischen, bis er Fäden zieht. Die Zwiebel über die Spätzle geben und servieren.

### Tipp für Dialyse-Patienten:

Verwendet man anstelle von Emmentaler Käse Gouda mit 45 % Fett, reduziert sich der Phosphorgehalt auf 358 mg (36 % vom Tagesbedarf).



# Tiroler Speckknödel



## Zutaten

Rezept für 4 Stück

75 g durchwachsener Speck  
150 g Weißbrot (vom Vortag)  
60 ml Milch  
40 g Mehl  
1 Ei  
1 kleine Zwiebel (40 g)  
2 Stiele Petersilie (2 g), gehackt  
1 Teel. Öl (6 g)  
Weißer Pfeffer  
Salz

Zubereitungszeit: 40 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht

## Eine runde Sache

### Zubereitung:

Weißbrot und Speck in Würfel schneiden. Eier, Milch, Pfeffer und Salz gut verrühren, über die Weißbrotwürfel gießen und 15 Minuten ziehen lassen. Klein gehackte Zwiebel im Öl anrösten und mit den Speckwürfeln und der Petersilie zur Weißbrotmasse geben. Mit dem Mehl abmischen, sodass ein nicht zu weicher Teig entsteht. Aus der Masse 4 Knödel formen und in kochendes Salzwasser geben. Im halb geöffneten Topf bei niedriger Temperatur 15–20 Minuten gar ziehen lassen. Wenn die Knödel an der Oberfläche schwimmen, sind sie fertig. Tiroler Knödel werden in Rindsuppe oder mit Salat serviert. Sie passen auch hervorragend als Beilage zu einem Braten.

## Nährwertanalyse

### Werte pro Stück:

Energie:	254 kcal
Eiweiß:	7 g
Fett:	16 g
Kohlenhydrate:	20 g
BE:	1,5
Natrium:	492 mg
Kalium:	143 mg
= 7% vom Tagesbedarf	
Phosphor:	97 mg
= 10% vom Tagesbedarf	

### Tipp für Dialyse-Patienten:

Ohne Speck vermindert sich der Phosphorgehalt pro Knödel auf 75 mg (8 % vom Tagesbedarf), der Natriumwert auf 161 mg. Ein Semmelknödel als Fertigprodukt ohne Speck (80 g) enthält 60 mg Kalium (2 % vom Tagesbedarf) und 36 mg Phosphor (4 % vom Tagesbedarf).



# Palatschinken mit Frucht

## Zutaten

Rezept für 2 Personen

80 ml Sahne  
120 ml Wasser  
100 g Mehl  
150 g frische Erdbeeren  
1 Ei  
1 Essl. Öl (12 g)  
Puderzucker zum Bestreuen  
Salz

Zubereitungszeit: 25 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht

## Hier wird's fruchtig

### Zubereitung:

Mehl, Sahne, Wasser, Ei und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und glatt rühren. Den Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen (dadurch wird er etwas dicker), danach noch einmal gut durchrühren. In einer beschichteten Pfanne 1 Teel. Öl erhitzen. Die Hälfte des Teiges hineingeben und gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Den Palatschinken langsam backen, bis die Oberfläche nicht mehr flüssig ist. Dann wenden und die andere Seite backen. Den Palatschinken warm stellen. Mit dem restlichen Öl und Teig den 2. Palatschinken backen. Erdbeeren waschen und in Stücke schneiden. Jeden Palatschinken auf einen Teller geben, mit den Erdbeeren belegen und zusammenrollen. Mit Puderzucker bestreuen.

## Nährwertanalyse

### Werte pro Person:

Energie:	434 kcal
Eiweiß:	10 g
Fett:	25 g
Kohlenhydrate:	40 g
BE:	3
Natrium:	51 mg
Kalium:	243 mg
= 12% vom Tagesbedarf	
Phosphor:	135 mg
= 14% vom Tagesbedarf	



### Tipp für Dialyse-Patienten:

Nimmt man 150 g abgetropfte Pfirsiche aus der Konserve statt frischer Erdbeeren, reduziert sich der Kaliumgehalt auf 207 mg (10% vom Tagesbedarf), mit 150 g abgetropften Heidelbeeren aus der Konserve sogar auf 187 mg (9% vom Tagesbedarf).

# Leckerer Tirol

## **MEDICE**

Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG

Kuhloweg 37

58638 Iserlohn

Telefon 02371 937-0

Telefax 02371 937-106

E-Mail [info@medice.de](mailto:info@medice.de)

[www.medice-nephrologie.de](http://www.medice-nephrologie.de)

## **Autorin:**

Gabriele Braun

[www.dialyse-kochrezepte.de](http://www.dialyse-kochrezepte.de)

## **Gestaltung:**

WEFRA Classic GmbH

