

Den Sommer genießen



Mit
Tages-
bedarfs-
angaben

Typische Sommerrezepte und
Ernährungstipps für Patienten
mit Nierenerkrankungen

Ein Service von



Vorwort

Leben im Sommer

Was mögen Sie persönlich an den Sommermonaten am liebsten? Die heißen Tage? Die milden Nächte? Die Farbenexplosionen in den Gärten? Die Urlaubszeit? Es gibt Gründe genug, den Sommer zu mögen. Ein nicht zu unterschätzender Grund ist aber kulinarischer Natur! Denn in den Sommermonaten sind die Märkte voll mit frischem Obst und Gemüse aus heimischem Anbau. Da schmeckt alles nochmal so gut. Auch die Liebe zum Sommer geht durch den Magen!

Liebe Dialyse-Patienten,

bei der Auswahl an Gerichten für unsere Broschüre mit Sommerrezepten konnten wir sowohl bei den Hauptgerichten als auch bei den Nachspeisen aus dem Vollen schöpfen. Schließlich ist der Sommer die Jahreszeit, die uns am großzügigsten mit frisch geerntetem Obst und Gemüse aus lokalem Anbau verwöhnt. Wir hätten ohne Weiteres aus der Broschüre ein ganzes Buch zaubern können.

In diesem Fall kann man aber wirklich nicht von der Qual der Wahl sprechen – denn wir hatten ganz im Gegenteil ausgesprochen viel Spaß bei der Zusammenstellung der Gerichte. Noch mehr würden wir uns freuen, wenn Sie mit der Auswahl zufrieden sind und unsere Rezepte Ihren Geschmack treffen.

Bewusst leben im Einklang mit den Jahreszeiten – mit unseren Sommergerichten geht das also besonders einfach. Alle Gerichte sind selbstverständlich speziell für Dialyse-Patienten geeignet. Wenn Sie bei einer Zutat nicht sicher sein sollten, ob sie in Ihren individuellen Ernährungsplan passt, fragen Sie bitte vorab Ihren behandelnden Arzt. Für die wichtigen Kalium- und Phosphorwerte finden Sie wieder Nährwerttabellen mit Angaben zum Tagesbedarf.

Viel Freude beim Zubereiten und Genießen unserer Sommerrezepte wünscht Ihnen

**Ihr
MEDICE
Nephrologie-Team**



Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:		
Energie:	250	kcal
Eiweiß:	24	g
Fett:	16	g
Kohlenhydrate:	3	g
BE:	0	
Natrium:	264	mg
Kalium:	590	mg
= 30% vom Tagesbedarf		
Phosphor:	233	mg
= 23% vom Tagesbedarf		

Bunter Blattsalat mit Putenstreifen

Zutaten

Rezept für 2 Personen

50 g	Eichblattsalat
50 g	Kopfsalat
50 g	Eisbergsalat
1	Frühlingszwiebel (20 g)
8	kleine Radieschen (80 g)
2 Essl.	Essig (30 g)
2 Essl.	Öl
1 Teel.	Senf
150 g	Putenschnitzel
	Pfeffer
	Salz
	Curry

Teller kunterbunt

Zubereitung: Salat waschen, putzen und zerkleinern. Frühlingszwiebel kurz abspülen und in feine Ringe schneiden. Radieschen abwaschen, säubern und in dünne Scheiben schneiden. Salat, Frühlingszwiebel und Radieschen in eine Salatschüssel geben. Aus 1 Essl. Öl, Essig, Pfeffer, Salz und Senf eine Marinade anrühren und über den Salat geben. Fleisch in feine Streifen schneiden und mit dem restlichen Öl in einer beschichteten Pfanne anbraten. Mit Curry, Pfeffer und Salz würzen. Das Fleisch kross braten. Den Salat auf zwei Tellern anrichten und die Fleischstreifen vor dem Servieren darüber geben. Dazu schmeckt Baguette. Ein herrlicher Salat für heiße Sommertage.

Tipp für Dialyse-Patienten: Wer Kalium einsparen muss, sollte auf die Radieschen verzichten. Der Kaliumgehalt reduziert sich dadurch auf 488 mg (24 % vom Tagesbedarf).





Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	304	kcal
Eiweiß:	31	g
Fett:	17	g
Kohlenhydrate:	4	g
BE:	0	
Natrium:	248	mg
Kalium:	743	mg
= 37% vom Tagesbedarf		
Phosphor:	386	mg
= 38% vom Tagesbedarf		

Zucchini mit Hackfleisch- Füllung

Zutaten

Rezept für 2 Personen

300 g	Zucchini
200 g	Rinderhackfleisch
1	Ei
1	kleine Zwiebel (40 g)
1	Knoblauchzehe (1 g)
3	frische Champignons (60 g)
50 g	Mozzarella
	Pfeffer
	Salz
	Paprikapulver
	Oregano, getrocknet

Geschmack in Hülle und Füllung

Zubereitung:

Zucchini längs halbieren und das Fruchtfleisch mit einem kleinen Löffel herausschaben. Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauchzehe schälen und sehr klein schneiden. Das Ei in eine Schüssel aufschlagen und mit Hackfleisch, Zwiebelwürfeln, Ei, Knoblauch und dem Zucchini-Fruchtfleisch mischen. Mit Pfeffer, Salz, Paprikapulver und Oregano würzen. Die Masse in die Zucchinihälften füllen und in eine feuerfeste Form legen. Frische Champignons blättrig schneiden und auf den Zucchinihälften verteilen. Mozzarella in feine Streifen schneiden und darüber legen. Für ca. 30 bis 40 Minuten bei 180 °C auf der mittleren Schiene im Backofen garen.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Verzichten Sie auf die Champignons, reduziert sich der Kaliumgehalt auf 617 mg (31 % vom Tagesbedarf). Überbacken Sie die Zucchinihälften mit Butterflocken anstelle des Mozzarellas, reduziert sich der Phosphorgehalt auf 299 mg (30 % vom Tagesbedarf).





Steak mit Gurkensalat

Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 100 g Salatgurke
- 1 große Gewürzgurke (80 g)
- 2 Senfgurken (80 g)
- 1 Essl. Kapern (10 g)
- 1 Essl. Kresse (2 g)
- 2 Essl. Mayonnaise (24 g)
- 1 Essl. Öl (12 g)
- 2 Rindersteaks à 125 g
- Pfeffer
- Salz

Für eingefleischte Salatfreunde

Zubereitung:

Salatgurke schälen und zusammen mit der Gewürzgurke und Senfgurke in kleine Würfel schneiden. Kapern fein hacken. Gurken, Kapern und Kresse mischen. Die Mayonnaise unterrühren und mit Pfeffer abschmecken. Auf Salz kann verzichtet werden, da Gewürzgurken und Kapern salzhaltig sind. Öl in einer Pfanne erhitzen und Steaks von beiden Seiten 3 bis 4 Minuten braten. Die Steaks mit Pfeffer und Salz würzen und mit dem Gurkensalat servieren.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Gewürzgurken sind junge in Essig und Kräutern eingelegte Gurken. 100 g Gewürzgurken enthalten 324 mg Kalium und 960 mg Natrium. Senfgurken sind geschälte Gurkenstücke und werden mit Senfkörnern und Gewürzen eingelegt. 100 g Senfgurken enthalten 124 mg Kalium und 339 mg Natrium. Um Kalium einzusparen, ersetzt man Gewürzgurken durch Senfgurken. Dadurch reduziert sich der Kaliumgehalt auf 580 mg (29 % vom Tagesbedarf). Auch der Salzgehalt lässt sich dadurch reduzieren.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	317	kcal
Eiweiß:	27	g
Fett:	21	g
Kohlenhydrate:	2	g
BE:	0	
Natrium:	771	mg
Kalium:	660	mg
	= 33%	vom Tagesbedarf
Phosphor:	244	mg
	= 24%	vom Tagesbedarf





Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Tomaten mit Mozzarella und Rucola

Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 50 g Rucola
- 2 Tomaten (150 g)
- 125 g Mozzarella
- 2 Teel. Balsamico-Essig
- 1 Essl. Olivenöl (12 g)
- Weißer Pfeffer
- Salz

Insalata tricolore

Zubereitung: Rucola waschen, abtropfen lassen und mundgerecht klein zupfen. Gewaschene Tomaten in Scheiben schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten und Mozzarella abwechselnd auf zwei Tellern anrichten, danach den Rucola gleichmäßig darauf verteilen. Balsamico-Essig mit Salz und Pfeffer verrühren. Das Olivenöl darunter schlagen. Den Salat mit der Sauce beträufeln und sofort servieren. Dazu ganz traditionell Weißbrot servieren.

Tipp für Dialyse-Patienten: Wenn Sie anstelle von Rucola die klassische Variante mit Basilikum wählen, reduziert sich der Kaliumgehalt auf 319 mg (16 % vom Tagesbedarf) und der Phosphorgehalt auf 242 mg (24 % vom Tagesbedarf).

Nährwertanalyse

Werte pro Person:		
Energie:	232	kcal
Eiweiß:	13	g
Fett:	19	g
Kohlenhydrate:	2	g
BE:	0	
Natrium:	334	mg
Kalium:	334	mg
	= 17 %	vom Tagesbedarf
Phosphor:	248	mg
	= 25%	vom Tagesbedarf





Johannisbeer- Quark-Kuchen

Zutaten

Rezept für 20 Stück

8	Eier
250 g	zimmerwarme Margarine
450 g	Zucker
1 Pck.	Vanillinzucker
1 Prise	Salz
200 g	Mehl
150 g	Speisestärke
1 Teel.	Weinsteinbackpulver (7 g)
500 g	Magerquark
500 g	rote Johannisbeeren
30 g	Mandelblättchen
	Saft von ½ Zitrone

Quadratisch, beerig, gut

Zubereitung:

Eigelb und Eiweiß von 4 Eiern trennen. Margarine, 175 g Zucker, Vanillinzucker und Salz mit dem Handrührgerät cremig schlagen. 4 Eigelb und 2 Eier nacheinander unterrühren. Mehl, 100 g Speisestärke und Weinsteinbackpulver mischen, nach und nach unterrühren. Den Teig auf ein kleines, eingefettetes Backblech (32 x 39 cm) streichen. Quark, 2 Eier, Zitronensaft, 75 g Zucker und 50 g Speisestärke verrühren und auf dem Teig verstreichen. Im vorgeheizten Backofen 25 bis 30 Minuten bei 200 °C vorbacken. Die Johannisbeeren waschen, abtropfen lassen und von den Stielen befreien. 4 Eiweiß steif schlagen und 200 g Zucker unter ständigem Rühren einrieseln lassen. So lange schlagen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Beeren unterheben und auf den vorgebackenen Boden streichen, die Mandelblättchen darüber streuen und nochmals bei gleicher Temperatur 15 Minuten backen.

Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	245	kcal
Eiweiß:	7	g
Fett:	17	g
Kohlenhydrate:	16	g
BE:	1,5	
Natrium:	104	mg
Kalium:	181	mg
	= 9%	vom Tagesbedarf
Phosphor:	117	mg
	= 12%	vom Tagesbedarf

Tipp für Dialyse-Patienten:

Verwenden Sie beim Backen grundsätzlich Weinsteinbackpulver, da es keinen Phosphor enthält.





Himbeer-Sahne-Dessert

Zutaten

Rezept für 2 Personen

100 g Himbeeren, tiefgekühlt
20 g Baiser-Tropfen
250 ml Sahne, 40 % Fett
1 Msp. Zimt

Allererste Himbeer-Sahne

Zubereitung: Himbeeren in einer Schüssel antauen lassen. Die Baiser-Tropfen in kleine Stücke brechen. Gekühlte Schlagsahne mit Zimt steif schlagen. Himbeeren, Baiser-Stückchen und die Sahne abwechselnd in eine Glasschüssel schichten und kaltstellen. Kühl servieren. Genuss pur, der Sie auf Wolke 7 schweben lässt.

Tipp für Dialyse-Patienten: Statt tiefgekühlter Himbeeren Konserven-Himbeeren verwenden und den Saft gut abtropfen lassen. Dies reduziert den Kaliumgehalt auf 190 mg (9% vom Tagesbedarf) und den Phosphorgehalt auf 81 mg (8% vom Tagesbedarf).

Nährwertanalyse

Werte pro Person:		
Energie:	514	kcal
Eiweiß:	4	g
Fett:	50	g
Kohlenhydrate:	12	g
BE:	1	
Natrium:	46	mg
Kalium:	212	mg
	= 11 %	vom Tagesbedarf
Phosphor:	96	mg
	= 10 %	vom Tagesbedarf



Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

MEDICE

Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG
Kuhloweg 37
58638 Iserlohn
Telefon 02371 937-0
Telefax 02371 937-106
E-Mail info@medice.de
www.medice.de

Autorin:

Gabriele Braun
www.dialyse-kochrezepte.de

Gestaltung:

WEFRA Classic GmbH

Ein Service von

