

# Den Winter genießen



Mit  
Tages-  
bedarfs-  
angaben

Typische Winterrezepte und  
Ernährungstipps für Patienten  
mit Nierenerkrankungen

Ein Service von





## Vorwort

### Leben im Winter

Zugegeben, der Winter macht es einem mit seinen kurzen Tagen und meist niedrigen Temperaturen nicht immer einfach, ihn so richtig zu mögen. Aber man muss kein Freund von Wintersport sein, um auch die vielen schönen Seiten zu sehen. Wenn die Landschaft unter einer leuchtend weißen Schneedecke liegt und in der Sonne glitzert – das sieht einfach herrlich romantisch aus. Oder ein Spaziergang in frisch gefallenem Pulverschnee – das ist immer ein fabelhaftes Erlebnis. Und wenn man dann aus der Kälte nach Hause kommt, freut man sich auf eine leckere warme Mahlzeit ...

### Liebe Dialyse-Patienten,

als Abschluss unseres kulinarischen Streifzugs durch das Jahr nun die Winterrezepte. Anders als in Frühling, Sommer und Herbst ist die Auswahl an frischen Zutaten in der kalten Jahreszeit natürlich nicht ganz so groß. Aber man kann ja im Winter auch Gemüse oder Obst aus lokalem Anbau genießen, das in den Monaten zuvor geerntet und eingefroren oder auf andere Weise konserviert wurde.

Mit kleinen Einschränkungen lässt sich also auch im Winter sehr gut im Einklang mit den Jahreszeiten leben. Und so ist es uns dann mühelos gelungen, ein Heft mit köstlichen Wintergerichten zusammenzustellen.

Es würde uns freuen, wenn wir mit der Auswahl an Rezepten Ihren Geschmack getroffen haben. Wie immer sind alle Gerichte selbstverständlich speziell für Dialyse-Patienten geeignet. Sollten Sie bei einer Zutat nicht sicher sein, 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 Winterrezepte wünscht Ihnen

**Ihr**  
**MEDICE**  
**Nephrologie-Team**





## Nährwertanalyse

### Werte pro Person:

Energie:	1001 kcal
Eiweiß:	39 g
Fett:	68 g
Kohlenhydrate:	57 g
BE:	5
Natrium:	245 mg
Kalium:	727 mg
= <b>36 %</b> vom Tagesbedarf	
Phosphor:	536 mg
= <b>53 %</b> vom Tagesbedarf	

## Zitronen-Lachs-Nudeln

### Zutaten

Rezept für 2 Personen

120 g	Tagliatelle (gekocht = 300 g)
250 g	Lachsfilet ohne Haut
100 g	Erbsen (tiefgekühlt)
1	Bio-Zitrone
1 Teel.	Zitronensaft (5 ml)
250 ml	Sahne, 40 % Fett
	Cayennepfeffer
	Salz
	Zucker

## Lachs al dente

### Zubereitung:

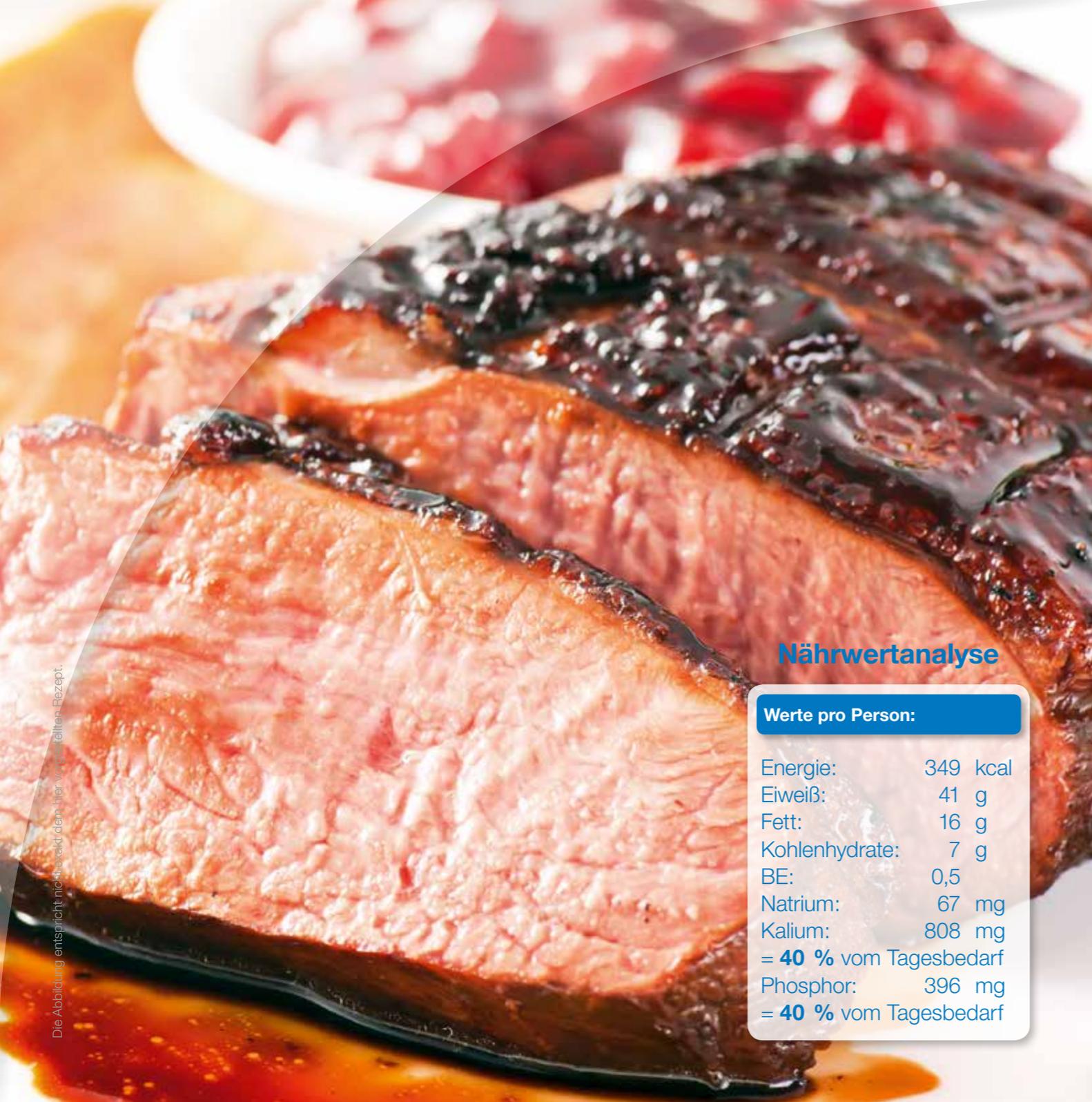
Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen. 1 Minute vor Ende der Garzeit die Erbsen zu den Nudeln geben.

In der Zwischenzeit Sahne und Zitronensaft in einer Pfanne aufkochen. Den Lachs in Würfel schneiden. Sahne mit Salz, Cayennepfeffer und etwas Zucker kräftig würzen. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Lachswürfel in die Pfanne geben und zugedeckt 5 Minuten gar ziehen lassen. Die Nudeln abgießen und mit der Zitronen-Lachs-Sauce mischen.

### Tipp für Dialyse-Patienten:

Falls man Phosphor einsparen muss, kann dieses Gericht auch mit Pangasiusfilet zubereitet werden. Der Phosphorgehalt sinkt auf 393 mg (39 % vom Tagesbedarf), der Kaliumgehalt auf 562 mg (28 % vom Tagesbedarf).





Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier veröffentlichten Rezept.

## Entenbrustfilet mit Orangen-Rotkohl

### Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 1 Entenbrustfilet (300 g)
- 50 ml Orangensaft
- 250 g Rotkohl
- 1 kleine Zwiebel (30 g)
- 1 Essl. Butterschmalz (10 g)
- 2 Wacholderbeeren
- 2 Gewürznelken
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Essl. Rotweinessig
- Pfeffer
- Salz
- Zucker



### Ente orange-rot

#### Zubereitung:

Rotkohl waschen, putzen und in feine Spalten schneiden. Die Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel glasig dünsten. Den Kohl hinzufügen und andünsten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Mit Orangensaft und Rotweinessig ablöschen. Die anderen Gewürze dazugeben und ca. 30 Minuten dünsten.

In der Zwischenzeit die Entenbrust waschen und trockentupfen. Die Haut mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden (aber nicht ins Fleisch schneiden). Entenbrust mit Pfeffer und Salz würzen. Im heißen Bräter ohne Fett zuerst von der Hautseite ca. 5 Minuten, dann von der Fleischseite 2–3 Minuten kräftig anbraten. Die Entenbrust im vorgeheizten Backofen bei 100 °C weitere 10 Minuten backen. Fleisch aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Das Entenbrustfilet in Scheiben schneiden und mit dem Orangen-Rotkohl servieren.

### Nährwertanalyse

#### Werte pro Person:

Energie:	349 kcal
Eiweiß:	41 g
Fett:	16 g
Kohlenhydrate:	7 g
BE:	0,5
Natrium:	67 mg
Kalium:	808 mg
	= 40 % vom Tagesbedarf
Phosphor:	396 mg
	= 40 % vom Tagesbedarf

#### Tipp für Dialyse-Patienten:

Wenn es etwas schneller gehen muss, verwenden Sie tiefgekühlten Rotkohl (ohne Verwendung von Orangensaft). Dadurch reduziert sich der Kaliumgehalt auf 640 mg (32 % vom Tagesbedarf).

## Nährwertanalyse

### Werte pro Person:

Energie:	449 kcal
Eiweiß:	30 g
Fett:	26 g
Kohlenhydrate:	13 g
BE:	1
Natrium:	2236 mg
Kalium:	831 mg
= <b>42 %</b> vom Tagesbedarf	
Phosphor:	544 mg
= <b>54 %</b> vom Tagesbedarf	

## Überbackener Rosenkohl mit Kasseler

### Zutaten

Rezept für 2 Personen

300 g	Rosenkohl
2	Scheiben Kasseler à 100 g
30 g	geriebener Emmentaler, 45 % Fett
200 ml	Milch
1	Essl. Öl (12 g)
1	Essl. Margarine (10 g)
2	Essl. Mehl (40 g)
	Pfeffer
	Salz
	Muskat

## Nicht nur für Nordhessen ein Genuss

### Zubereitung:

Rosenkohl putzen und an der Unterseite kreuzweise einschneiden, damit er gleichmäßiger gart. Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen lassen. Den Rosenkohl hineingeben, noch einmal aufkochen lassen, das Wasser abgießen und mit frischem Wasser den Kohl garkochen (für die größtmögliche Kaliumreduzierung). Rosenkohl in ein Sieb abgießen.

Öl in Pfanne erhitzen und die Kasseler-Scheiben anbraten. Margarine in einem Topf erhitzen, Mehl darin anschwitzen und mit der Milch ablöschen. Alles aufkochen lassen, mit Pfeffer und Muskat abschmecken. Kasseler in Würfel schneiden und zusammen mit dem Rosenkohl in eine Auflaufform geben. Die Soße darübergießen und mit dem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten bei 200 °C überbacken.

### Tipp für Dialyse-Patienten:

Falls Sie auf die Phosphorwerte achten müssen, bereiten Sie die Béchamelsoße mit 100 ml Wasser und 100 ml Sahne statt mit 200 ml Milch zu und ersetzen den Emmentaler durch Gouda, 45 % Fett. Dadurch erreichen Sie eine Phosphorreduktion auf 453 mg (45 % vom Tagesbedarf).

Wichtiger Hinweis: Wässern in kaltem Wasser bringt keine Kaliumreduktion.





## Chicorée-Salat mit Orangen

### Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 200 g Chicorée
- 1 Orange, frisch (200 g, geschält 150 g)
- 1 Knoblauch-Zehe (3 g)
- 2 Essl. Essig (30 g)
- 1 Essl. Öl (12 g)
- 1 Essl. Sahne, 40 % Fett (15 ml)
- 1 Teel. Balsamico Essig, weiß (7 g)

Pfeffer  
Salz  
Zucker

### Zart-bitter und sehr gesund

#### Zubereitung:

Die Chicorée-Stauden in 1–2 cm breite Streifen schneiden. In ein Sieb geben und für 2–3 Minuten in warmes Wasser stellen, dadurch verliert der Salat seinen bitteren Geschmack. Anschließend gut abtropfen lassen. In der Zwischenzeit den Knoblauch fein schneiden. Die Orange schälen, so dass die Haut vollständig entfernt wird und in kleine Stücke schneiden. Aus den restlichen Zutaten eine Marinade herstellen.

Salat, Knoblauch und Orangenstücke in eine Salatschüssel geben, die Marinade darübergießen und alles locker vermischen.

#### Tipp für Dialyse-Patienten:

Ersetzen Sie die Orange durch 150 g geschälten Apfel, reduziert sich der Kaliumgehalt auf 300 mg (15 % vom Tagesbedarf).

### Nährwertanalyse

#### Werte pro Person:

Energie:	128	kcal
Eiweiß:	2	g
Fett:	8	g
Kohlenhydrate:	9	g
BE:	1	
Natrium:	10	mg
Kalium:	360	mg
= <b>18 %</b> vom Tagesbedarf		
Phosphor:	55	mg
= <b>5 %</b> vom Tagesbedarf		





## Mandarinenquark

### Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 2 geschälte Mandarinen  
à 40 g
- 200 g Quark, 45 % Fett
- 1 Essl. Zucker (10 g)
- 2 Essl. Sahne, 40 % Fett (30 ml)  
etwas Mineralwasser

### Nährwertanalyse

#### Werte pro Stück:

Energie:	263 kcal
Eiweiß:	11 g
Fett:	19 g
Kohlenhydrate:	11 g
BE:	1
Natrium:	45 mg
Kalium:	202 mg
	= <b>10 %</b> vom Tagesbedarf
Phosphor:	196 mg
	= <b>20 %</b> vom Tagesbedarf

### Fruchtig-frisches Dessert

#### Zubereitung:

Die Mandarinen schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Quark mit Zucker, Sahne und etwas Mineralwasser glatrühren. Vorsicht, der Quark soll nicht flüssig werden! Dann die Mandarinstückchen unter den Quark heben.

#### Tipp für Dialyse-Patienten:

Mit Mandarinen aus der Konserve reduziert sich der Kaliumgehalt auf 157 mg = (8 % vom Tagesbedarf). Phosphor kann eingespart werden, wenn man Quark mit 60% Fettgehalt verwendet. Das Dessert hat dann 176 mg Phosphor (18 % vom Tagesbedarf).



## Nährwertanalyse

### Werte pro Stück:

Energie:	20 kcal
Eiweiß:	0,5 g
Fett:	0,3 g
Kohlenhydrate:	4 g
BE (3 Stück):	1
Natrium:	4 mg
Kalium:	5 mg
= <b>0,3 %</b> vom Tagesbedarf	
Phosphor:	6 mg
= <b>0,6 %</b> vom Tagesbedarf	

## Anisplätzchen

## Zutaten

### Rezept für 50 Stück

2	Eier
100 g	Zucker
80 g	Mehl
2 Essl.	Kartoffelstärke (40 g)
1 Teel.	Anispulver
	Salz

## Ein Hauch von Weihnachten

### Zubereitung:

Eine Metallschüssel in einen Topf mit etwas warmem Wasser stellen. Die Eier mit dem Zucker und 1 Prise Salz darin schaumig rühren. Die Schüssel aus dem Wasserbad nehmen und die Eier weiter schlagen, bis eine dicke Creme entsteht. Mehl, Kartoffelstärke und Anispulver über die Creme sieben und vorsichtig mit einem Löffel unterheben. 1 Esslöffel Wasser dazugeben. Die Creme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und Plätzchen von etwa 2 cm Durchmesser auf ein mit Backpapier belegtes Backblech spritzen. Die Plätzchen bei Zimmertemperatur 12 Stunden trocknen lassen, bis sich eine dünne Kruste bildet. Den Backofen auf 140 °C vorheizen und die Plätzchen 30 Minuten lang auf der mittleren Schiene backen.

### Tipp für Dialyse-Patienten:

Butter, Mehl und Zucker sind die Hauptzutaten von Plätzchen. Aber auch Nüsse und Mandeln gehören oft dazu. Leider sind diese besonders kalium- und phosphorreich. Gemessen an der Menge, relativiert sich der Gehalt allerdings. Pro Keks rechnet man mit 1–2 % des Tagesbedarfs an Kalium und Phosphor.

Besondere Vorsicht ist bei Marzipan geboten: 1 Marzipanbrot (100 g) enthält 200 mg Kalium (10 % des Tagesbedarfs) und 400 mg Phosphor (40 % des Tagesbedarfs).



**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.de](http://www.medice.de)

**Autorin:**

Gabriele Braun

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

**Gestaltung:**

WEFRA Classic GmbH

Ein Service von

