



Fleisch



DAS REZEPTHEFT MIT DEM PLUS AN FLEISCH

Rezepte mit Tagesbedarfsangaben
und Ernährungstipps für Patienten
mit Nierenerkrankungen

Ein Service von





Fleisch ist sehr wichtig für die Eiweißzufuhr. Eiweißreiche Lebensmittel enthalten in der Regel größere Mengen an Phosphor. Es wäre aber falsch, deshalb darauf zu verzichten.

Als Hämodialyse-Patient sollten Sie nach gängigen Empfehlungen täglich 1,2 g Eiweiß pro kg Körpergewicht zu sich nehmen. Ein Beispiel: Bei 70 kg Körpergewicht wären das 84 g Eiweiß.

ALLES IST ERLAUBT ...

... auch in der Dialyse. Die Ernährung spielt bei einer Dialyse eine große Rolle. Es gibt aber keine einheitliche Diät, die für alle Dialyse-Patienten geeignet ist. Die einen müssen Kalium einsparen, andere Phosphor, wieder andere Flüssigkeit usw. **Es kommt immer auf die Menge an, ob ein Nahrungsmittel für den Patienten gut ist oder nicht.** Nach dem Motto „Alles ist erlaubt“ (auch frische Produkte) lernen Patienten, ohne strenge Regeln ihren individuell optimalen Ernährungsplan zu finden, um eine Mangelernährung zu vermeiden. **Wichtig ist es, die Lust am gesunden Essen wiederzugewinnen und abwechslungsreich zu essen.** Und diese neue Freiheit ermöglicht es vielen Patienten dann auch, wieder am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen – mehr als nur ein schöner Nebeneffekt.

MIT DEM PLUS AN FLEISCH



Liebe Dialyse-Patienten,

Fleisch ist auf jedem Speiseplan gut aufgehoben, denn es enthält neben wichtigen Nährstoffen wie Eisen, Zink, Selen und B-Vitaminen auch jede Menge Eiweiß von hoher Qualität. Freuen Sie sich auf ein Hähnchen mit Gurken-Couscous. Bei diesem Geflügel erlebt Ihr Geschmack garantiert einen Höhenflug. Soll hingegen ein exzellentes Rind auf den Teller, empfehlen wir ein pikantes Chili con Carne oder einen schnellen Sauerbraten mit Gnocchi. Aber auch Fleisch vom Schwein darf es mal sein, z. B. ein saftiges Jägerschnitzel mit Spätzle. Oder wie wäre es mit köstlichen Lammkoteletts und einem schmackhaften Tsatsiki? Zum Nachtisch bieten wir Ihnen Waffeln mit Erdbeerquark. Da ist doch für jeden Gaumen etwas dabei.

Alle Rezepte in diesem Heft entsprechen den Bedürfnissen eines Dialyse-Patienten. Falls Sie bei einer Zutat nicht sicher sein sollten, ob sie mit Ihrem individuellen Ernährungsplan vereinbar ist, fragen Sie bitte vorab Ihren behandelnden Arzt. Die Nährwerttabellen beinhalten die wichtigen Kalium- und Phosphorwerte mit Angaben zur Tageshöchstmenge.



**Viel Freude mit unseren Rezepten
wünscht Ihnen
Ihr MEDICE Nephrologie-Team**

TIERISCH
GUTE KÜCHE!



Die Abbildungen entsprechen nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	334 kcal
Eiweiß:	28 g
Fett:	21 g
Kohlenhydrate:	14 g
BE:	1
Natrium:	1.525 mg
Kalium:	455 mg
= 23 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	305 mg
= 31 % der Tageshöchstmenge	

CHILI CON CARNE



Zutaten

Rezept für 2 Personen

200 g	Rinderhackfleisch
1 Dose	Kidneybohnen (200 g), Abtropfgewicht 150 g
50 g	Mais, Konserve
1	rote Chilischote
1 Teel.	Tomatenmark (10 g)
1 Essl.	Rapsöl (12 g)
1 Teel.	gekörnte Brühe (7 g)
1 Prise	Zucker
100 ml	Wasser
	Kreuzkümmel
	Paprikapulver, edelsüß
	Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Dieses Gehackte ist vom Feinsten

Zubereitung:

Die Kidneybohnen und den Mais über einem Sieb abtropfen lassen. Das Öl in einem großen, flachen Topf erhitzen. Das Hackfleisch darin anbraten. Mit einem Pfannenwender gut zerdrücken, damit es krümelig wird. Das Tomatenmark und den Zucker dazugeben.

Die Chilischote in feine Ringe schneiden und ebenfalls hinzufügen. Die gekörnte Brühe ins Wasser geben, auflösen und angießen. Danach die Kidneybohnen und den Mais untermischen. Mit Kreuzkümmel, Paprikapulver und Pfeffer würzen. Auf Salz kann verzichtet werden, da die Brühe salzhaltig ist. Das Gericht ca. 20 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Dazu schmeckt Weißbrot.



Werden die Kidneybohnen separat in reichlich Wasser weich gekocht, verlieren sie Kalium. Der Kaliumgehalt reduziert sich auf 344 mg (entspricht 17 % von der Tageshöchstmenge).



Die Abbildungen entsprechen nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	473 kcal
Eiweiß:	36 g
Fett:	13 g
Kohlenhydrate:	48 g
BE:	4
Natrium:	297 mg
Kalium:	550 mg
= 28 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	356 mg
= 36 % der Tageshöchstmenge	

HÄHNCHEN MIT GURKEN-COUSCOUS



Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 200 g Hähnchenbrustfilet
- 100 g Couscous, gekocht 300 g
- 100 g Salatgurke
- 1 rote Zwiebel (40 g)
- 150 g Joghurt, 1,5 % Fett
- 1 Essl. Rapsöl (12 g)
- 2 Stiele Minze
- Koriander
- Kreuzkümmel
- Paprika, rosenscharf
- Pfeffer
- Salz

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Leckerer Geflügel-Höhenflug

Zubereitung:

Das Hähnchenbrustfilet mit Paprikapulver und Pfeffer würzen. ½ Essl. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Das Fleisch rundum anbraten und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten bei 180 °C garen.

Währenddessen die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. In einem Topf das restliche Öl erhitzen. Die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze anbraten. Das Wasser dazugeben, leicht salzen und aufkochen lassen. Den Couscous einrühren und bei abgeschalteter Herdplatte nach Packungsanweisung aufquellen lassen.

Die Gurke schälen und längs halbieren, danach in feine Streifen schneiden. Die Minzblätter fein hacken. Den Joghurt glattrühren und die Minze unterrühren.

Den fertigen Couscous mit der Gabel etwas auflockern, mit Koriander oder Kreuzkümmel würzen. Die Gurke untermischen. Den Couscous auf 2 Teller verteilen, die Hähnchenbrust dazugeben und mit dem Minzjoghurt servieren.



Couscous ist schnell zubereitet und passt zu vielen Gerichten. Er ist eine gute Alternative zu Reis und Nudeln.



Die Abbildungen entsprechen nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	663 kcal
Eiweiß:	41 g
Fett:	35 g
Kohlenhydrate:	25 g
BE:	2
Natrium:	186 mg
Kalium:	839 mg
= 42 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	397 mg
= 40 % der Tageshöchstmenge	

JÄGERSCHNITZEL AUS DEM OFEN MIT SPÄTZLE



Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 2 Schweineschnitzel à 125 g
- 70 g Spätzle, roh (Fertigprodukt), gekocht 175 g
- 100 g frische Champignons
- 1 Zwiebel (40 g)
- 150 ml Sahne, 40 % Fett
- 2 Essl. Rapsöl (24 g)
- 100 ml Weißwein, trocken
- Biobin zum Binden
- getrockneter Majoran
- Pfeffer
- Salz

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Ein Gaumenschmaus – nicht nur für Jäger

Zubereitung:

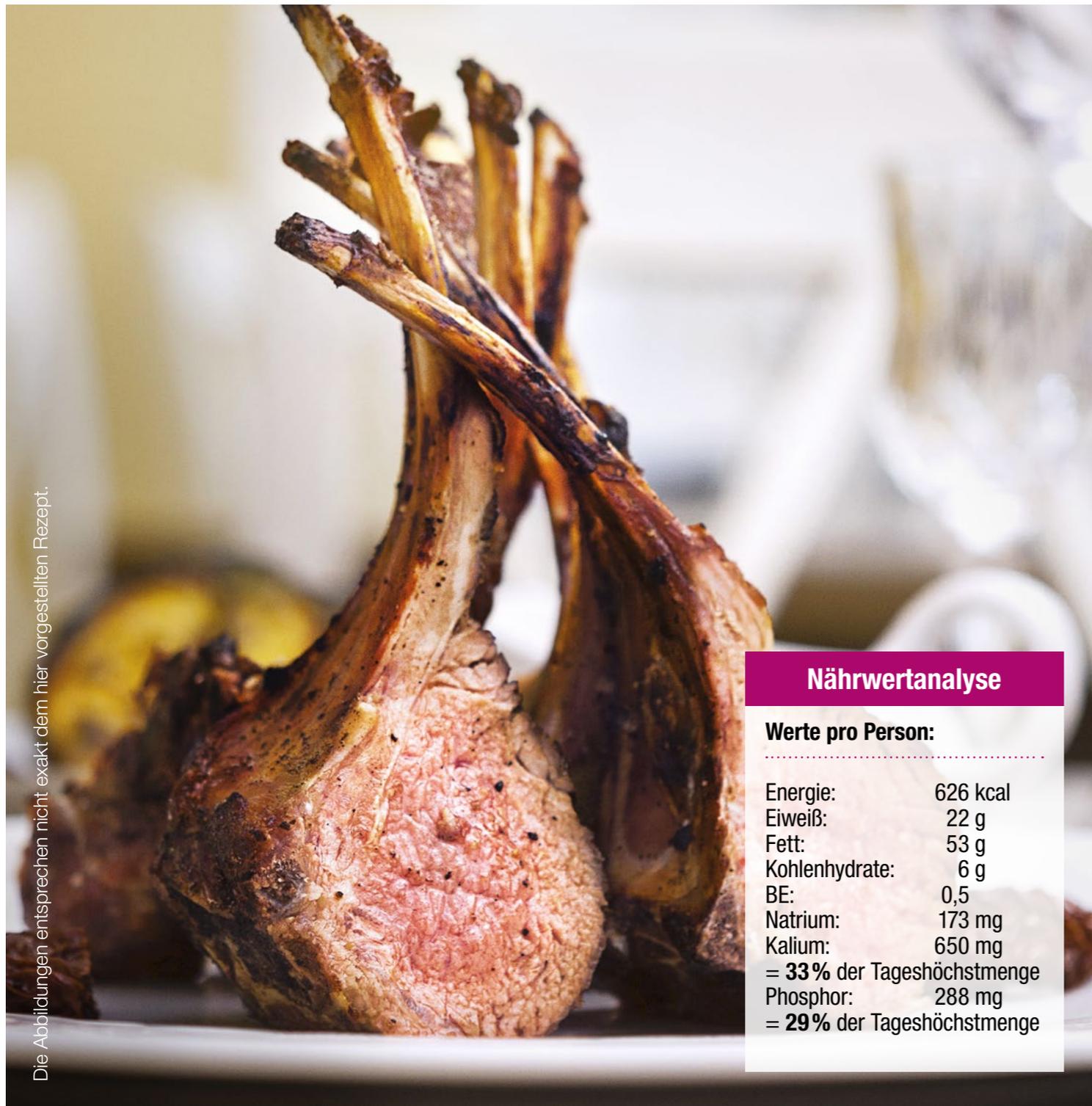
Die Schnitzel halbieren und mit Pfeffer würzen. 1 Essl. Öl erhitzen, die Schnitzel kurz von beiden Seiten anbraten und in eine Auflaufform legen.

Die Zwiebel in Ringe schneiden. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Beides im restlichen Öl anbraten, mit Majoran und Pfeffer würzen. Weißwein angießen und kurz einkochen lassen. Die Sahne dazugeben und bei Bedarf mit Biobin (Johannisbrotkernmehl) binden. Die Sauce über die Schnitzel verteilen und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten bei 200 °C garen.

Währenddessen die Spätzle in leicht gesalzenem Wasser nach Packungsanweisung gar kochen. Danach auf zwei Teller mit dem Fleisch und der Sauce anrichten und servieren.



Champignons aus der Konserve sind eine gute Alternative zu frischen. Damit lässt sich der Kaliumgehalt auf 689 mg (entspricht 34% von der Tageshöchstmenge) und der Phosphorgehalt auf 369 mg (entspricht 37% von der Tageshöchstmenge) senken.



Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	626 kcal
Eiweiß:	22 g
Fett:	53 g
Kohlenhydrate:	6 g
BE:	0,5
Natrium:	173 mg
Kalium:	650 mg
= 33 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	288 mg
= 29 % der Tageshöchstmenge	

LAMMKOTELETTS MIT TSATSIKI



Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 4 Lammstielkoteletts à 75 g, berechnet 240 g (ohne die Knochen)
- 250 g griechischer Joghurt, 10 % Fett
- 1 Stück Salatgurke (50 g)
- 5 Knoblauchzehen (10 g)
- 1 Essl. Olivenöl (12 g)
- 1 Zweig Rosmarin
- Pfeffer
- Salz

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Eine Kostprobe von Lamm und Namen

Zubereitung:

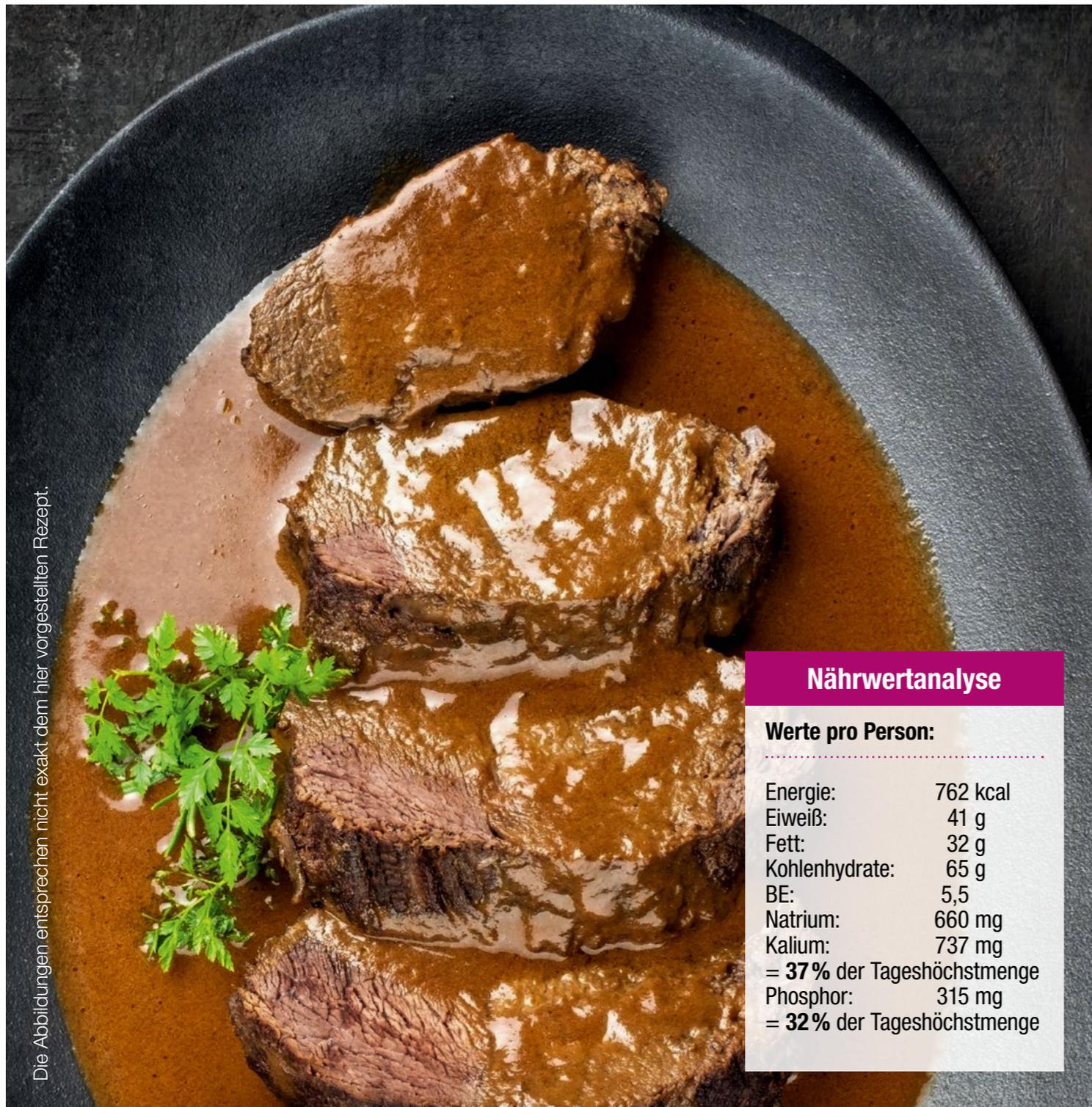
Zwei Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Die Rosmarinnadeln vom Zweig zupfen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Rosmarin darin anbraten. Die Koteletts hinzufügen und von jeder Seite 3–4 Minuten anbraten. Der Knoblauch darf dabei nicht zu dunkel werden, sonst schmeckt er bitter. Mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend in Alufolie einpacken und warm stellen.

Für den Tsatsiki die Salatgurke schälen und fein raspeln. Den restlichen Knoblauch schälen und fein hacken. Den Joghurt in eine Schüssel geben. Die Gurke und den Knoblauch unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zusammen mit den Lammkoteletts servieren. Dazu schmeckt Baguette am besten.



Ersetzt man den griechischen Joghurt durch 150 g Quark, 50 ml Sahne (40 % Fett) und etwas Wasser, steigt der Eiweißgehalt (auf 28 g), ebenso der Phosphorgehalt (auf 325 mg, entspricht 33 % von der Tageshöchstmenge), dagegen sinkt der Kaliumgehalt (auf 560 mg, entspricht 28 % von der Tageshöchstmenge).



Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	762 kcal
Eiweiß:	41 g
Fett:	32 g
Kohlenhydrate:	65 g
BE:	5,5
Natrium:	660 mg
Kalium:	737 mg
= 37 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	315 mg
= 32 % der Tageshöchstmenge	

SCHNELLER SAUERBRATEN MIT GNOCCHI

Zutaten

Rezept für 2 Personen

4	Rinder-Minutensteaks à 60 g
250 g	Gnocchi aus dem Kühlregal
1	Zwiebel (40 g)
25 g	Sultaninen
2 Essl.	Butter (20 g)
2 Essl.	Öl (24 g)
2 Teel.	Essig Balsamico (30 ml)
250 ml	Rotwein, trocken
1 Essl.	Zucker (10 g)
2 Stiele	krause Petersilie
	Pfeffer

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Schnell gemacht, lang anhaltend im Geschmack

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen, klein würfeln und in 1 Essl. Öl andünsten. Den Zucker dazugeben und kurz karamellisieren lassen. Mit dem Wein und Essig ablöschen, mit Pfeffer würzen. Die Sultaninen hinzufügen und die Sauce einkochen lassen. Die Hälfte der Butter in kleine Würfel schneiden und nach und nach einrühren. So wird die Sauce schön sämig.

Die Gnocchi nach Packungsanweisung garen und gut abtropfen lassen. Währenddessen 1 Essl. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Steaks darin von beiden Seiten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, pfeffern und warmhalten.

1 Essl. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Gnocchi darin anbraten und mit Petersilienblättchen bestreuen. Die Steaks und die Beilage auf zwei Teller verteilen, die Sauce dazu reichen und genießen.



Wer Kalium einsparen möchte, genießt als Beilage zu den Steaks eifreie Gnocchi. Dadurch reduziert sich der Kaliumgehalt auf 590 mg (entspricht 29 % von der Tageshöchstmenge).





Die Abbildungen entsprechen nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	525 kcal
Eiweiß:	16 g
Fett:	32 g
Kohlenhydrate:	42 g
BE:	3,5
Natrium:	89 mg
Kalium:	250 mg
= 13 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	253 mg
= 25 % der Tageshöchstmenge	

WAFFELN MIT ERDBEERQUARK



Zutaten

Rezept für 2 Personen

100 g	Erdbeeren
150 g	Quark, 40 % Fett
80 g	Mehl
1	Ei
50 ml	Sahne
25 g	Margarine
15 g	Zucker
1 Prise	Vanillezucker
1 Teel.	Puderzucker (5 g)
2 Prisen	Weinstein-Backpulver
1 Prise	Salz
2 Teel.	Zitronensaft (10 ml)
50 ml	Wasser
	Öl für das Waffeleisen

Wenn Erdbeeren zu den Waffeln greifen

Zubereitung:

Die Erdbeeren waschen und putzen. Die Hälfte mit 1 Teel. Zitronensaft pürieren. Die übrigen klein schneiden. Den Quark mit dem restlichen Zitronensaft und dem Puderzucker verrühren. Das Erdbeerpüree und die Erdbeerstückchen untermischen, danach kalt stellen.

Für die Waffeln die Margarine schaumig rühren. Zucker, Vanillezucker und eine kleine Prise Salz dazugeben. Das Ei unterrühren. Das Weinstein-Backpulver und das Mehl vermischen. Zusammen mit dem Wasser und der Sahne unter den Teig rühren.

Das Waffeleisen leicht mit Öl bestreichen und aus dem Teig 2 Waffeln backen. Die fertigen Waffeln auf 2 Dessertteller geben und mit dem Erdbeerquark dazu genießen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht



Waffeln halten sich im Kühlschrank mindestens 2–3 Tage frisch. Sie können auch gut eingefroren werden – nach dem Auftauen einfach im Toaster kurz aufbacken.



MIT DEM PLUS
AN FLEISCH



MEDICE

Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG
Kuhloweg 37
58638 Iserlohn
info@medice.de

Autorin:

Gabriele Braun
www.dialyse-kochrezepte.de

Gestaltung:

WEFRA LIFE SOLUTIONS GmbH

Ein Service von



Weitere Rezeptideen finden Sie unter:



www.medice-nephrologie.de/service