



Mit
Tages-
bedarfs-
angaben

Den Herbst genießen

Typische Herbstrezepte und
Ernährungstipps für Patienten
mit Nierenerkrankungen

Ein Service von



Vorwort

Leben im Herbst

Im Herbst entfaltet sich die Farbenpracht der Natur vor allem in den Wäldern, wenn der Indian Summer diese in ein grandioses Crescendo aus Rot und Gelb taucht. Spinnen weben großflächige Netze, die vom Morgentau in ein zauberhaftes Meer des Glitzerns verwandelt werden. Gründe genug also, den Herbst nicht nur zu mögen, sondern zu lieben. Und auch kulinarisch verwöhnt uns der Herbst noch mal mit einem reichhaltigen Angebot aus heimischem Anbau.

Liebe Dialyse-Patienten,

die Tage mögen im Herbst nicht mehr ganz so lang und heiß wie im Sommer sein, aber die heimische Gemüseernte zeigt sich davon noch völlig unbeeindruckt – nach wie vor ist das Angebot erfreulich vielseitig. Etwas anders sieht es beim Obst aus, denn die meisten Früchte werden schon im Sommer gepflückt. Was natürlich nicht bedeutet, dass man in den kommenden Monaten auf ein süßes Dessert mit Vitaminen verzichten muss.

Ob nun aber große Auswahl oder eher eine schmale, es war wie in den anderen Jahreszeiten ein echter Genuss, das Rezeptheft mit herbstlichen Gerichten für Sie zusammenzustellen. Es würde uns freuen, wenn es Ihnen genauso gut schmecken würde wie uns.

Bewusst leben im Einklang mit den Jahreszeiten – auch mit unseren Herbstgerichten ist das problemlos möglich. Alle Gerichte sind wie immer 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 Herbstrezepte wünscht Ihnen

**Ihr
MEDICE
Nephrologie-Team**

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	468	kcal
Eiweiß:	35	g
Fett:	23	g
Kohlenhydrate:	23	g
BE:	2	
Natrium:	244	mg
Kalium:	793	mg
= 40 % vom Tagesbedarf		
Phosphor:	413	mg
= 41 % vom Tagesbedarf		

Hirschgulasch mit Pilzen und Preiselbeeren

Zutaten

Rezept für 2 Personen

300 g	Hirschgulasch aus der Keule
100 g	Champignons
100 ml	Fleischbrühe
2	Birnenhälften aus der Konserve (120 g)
1	Schalotte (5 g)
2 Essl.	Öl (24 g)
100 ml	trockener Weißwein
2	Wacholderbeeren
1 Teel.	Butter (10 g)
1 Essl.	Mehl (20 g)
1 Essl.	Preiselbeeren (20 g)
	Pfeffer
	Salz

Hier geht es Wild zu

Zubereitung:

Öl in Bräter erhitzen, Fleisch portionsweise darin anbraten. Kleingeschnittene Schalotte kurz mitbraten und mit dem Weißwein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Wacholderbeeren dazugeben. Das Ganze 30 Minuten schmoren lassen. Fleischbrühe dazugeben und ca. 40 Minuten weiterschmoren lassen. Champignons putzen und blättrig schneiden. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Champignons ca. 3 – 4 Minuten kräftig anbraten und zum Gulasch dazugeben.

Mehl mit etwas Wasser glattrühren und das Gulasch damit binden. Preiselbeeren auf Birnenhälften geben und mit dem Gulasch servieren. Dazu schmecken Spätzle sehr gut.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Mit frischen Pfifferlingen reduziert sich der Kaliumgehalt auf 728 mg (36 % vom Tagesbedarf) und der Phosphorgehalt auf 380 mg (38 % vom Tagesbedarf). Pfifferlinge aus der Konserven reduzieren den Kaliumgehalt sogar auf 31 % vom Tagesbedarf.



Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	802	kcal
Eiweiß:	43	g
Fett:	53	g
Kohlenhydrate:	38	g
BE:	3	
Natrium:	450	mg
Kalium:	1000	mg
= 50 % vom Tagesbedarf		
Phosphor:	536	mg
= 54 % vom Tagesbedarf		

Sesam-Fisch mit Rahm-Mangold

Zutaten

Rezept für 2 Personen

Für den Fisch

300 g	Kabeljau
45 g	Sesamknäckebrot
50 g	Butterschmalz
3 Essl.	Mehl (60 g)
2	Eier
	Pfeffer
	Salz

Für den Mangold

250 g	tiefgekühlter Mangold
1	kleine Zwiebel (30 g)
1 Teel.	Butter (10 g)
75 ml	Sahne, 40 % Fett
	Muskatnuss
	Zitronensaft

Fisch auf den Tisch

Zubereitung:

Knäckebrot in grobe Stücke brechen, in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz in feine Brösel zerkleinern. Mehl, Brösel, Eier jeweils in einen tiefen Teller geben. Die Eier verquirlen. Fisch in 2 cm breite Stücke schneiden. Die Fischstücke salzen und pfeffern, im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zum Schluss mit den Sesambröseln panieren. Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne zerlassen und die Fischstücke darin goldbraun backen.

Für den Rahm-Mangold eine kleine Zwiebel fein würfeln und in der heißen Butter dünsten. Den aufgetauten und abgetropften Mangold (Auftauwasser nicht verwenden) dazugeben und 6 – 8 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mehrmals umrühren. Sahne dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Muskat, Zitronensaft sowie etwas Salz abschmecken und mit dem Sesam-Fisch servieren.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Wer Kalium einsparen muss, ersetzt den Kabeljau durch Rotbarsch. Das senkt den Kaliumgehalt auf 940 mg (47 % vom Tagesbedarf).





Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	512	kcal
Eiweiß:	28	g
Fett:	28	g
Kohlenhydrate:	29	g
BE:	2,5	
Natrium:	555	mg
Kalium:	941	mg
	= 47 %	vom Tagesbedarf
Phosphor:	360	mg
	= 36 %	vom Tagesbedarf

Winzerhähnchen

Zutaten

Rezept für 2 Personen

2	Hähnchenkeulen à 200 g*
200 g	Kartoffeln
4	Schalotten (40 g)
2 Essl.	Olivenöl (24 g)
100 g	Weintrauben
100 ml	trockener Weißwein
200 ml	Hühnerbrühe
	Majoran
	Pfeffer
	Salz

* Berechnet wurden 280 g Hähnchenfleisch.

Hahn will schwimmen

Zubereitung:

Backofen auf 220 °C vorheizen. Schalotten schälen und halbieren. Kartoffeln waschen, schälen und in Spalten schneiden. Kartoffeln und Schalotten in eine Fettpfanne geben und mit dem Öl mischen. Hähnchenkeulen dazugeben, mit Pfeffer und Salz würzen. Das Ganze im heißen Ofen bei 220 °C auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten goldbraun braten. In der Zwischenzeit Wein und Hühnerbrühe aufkochen und mit den Weintrauben und dem Majoran auf das Blech geben. Hähnchenkeulen 15 Minuten bei 200 °C fertigbaren.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Bei Schmorgerichten ist beim Verzehr des Sudes Zurückhaltung angebracht, da sich darin das ausgewaschene Kalium befindet. Wer Kalium einsparen muss, sollte unbedingt die Kartoffeln extra zubereiten. Dabei die geschälten Kartoffeln in 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit viel Wasser kochen. Dadurch erreicht man eine Kaliumreduktion auf 727 mg (36 % vom Tagesbedarf).





Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Winzersalat

Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 75 g blaue, kernlose Weintrauben
- 50 g Lollo-rosso-Salat
- 50 g Feldsalat
- 50 g Kopfsalat
- 50 g Eisbergsalat
- 60 g Camembert
- 2 Essl. Weißwein-Essig (30 g)
- 2 Essl. Öl (24 g)
- Pfeffer
- Salz

Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	179	kcal
Eiweiß:	8	g
Fett:	13	g
Kohlenhydrate:	8	g
BE:	0,5	
Natrium:	302	mg
Kalium:	381	mg
= 19 % vom Tagesbedarf		
Phosphor:	148	mg
= 15 % vom Tagesbedarf		

Eine leckere herbstliche Vorspeise

Zubereitung:

Die Weintrauben putzen, waschen und halbieren. Blattsalate putzen, waschen und trockenschleudern. Den Camembert in kleine Stücke schneiden. Essig, Öl, Salz und Pfeffer gut verrühren, Salat und Trauben dazugeben, vorsichtig vermischen. Salat kurz ziehen lassen. Zum Servieren mit den Käsewürfeln bestreuen.

Tipps für Dialyse-Patienten:

Wer Kalium einsparen muss, ersetzt den Feldsalat durch Kopfsalat. Dann beträgt der Kaliumgehalt nur noch 319 mg (16 % vom Tagesbedarf).





Zwetschkuchen

Zutaten

Rezept für 20 Stück

1200 g entkernte Zwetschgen
500 g Mehl
30 g Hefe
80 g Zucker
250 ml Wasser
8 Essl. Keimöl (96 g)
2 Essl. Zucker (20 g)
Salz
Zimt

Der Herbst-Klassiker

Zubereitung:

Mehl, Wasser, Zucker, Salz und Öl in eine Schüssel geben. Hefe fein zerbröckeln und darüber verteilen. Alle Zutaten mit dem Handrührgerät (Knethaken) so lange kneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Den Teig 30 Minuten gehen lassen. Das Backblech einfetten. Teig auf dem Backblech ausrollen, mit den Zwetschgen belegen und nochmals 10 Minuten gehen lassen. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 225 °C 25 Minuten backen und noch heiß mit Zucker und Zimt bestreuen.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Verwendet man statt frischer Zwetschgen solche aus der Konserve, reduziert sich der Kaliumgehalt pro Stück auf 100 mg (5 % vom Tagesbedarf).

Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	176	kcal
Eiweiß:	3	g
Fett:	5	g
Kohlenhydrate:	29	g
BE:	2,5	
Natrium:	2	mg
Kalium:	206	mg
	= 10 %	vom Tagesbedarf
Phosphor:	38	mg
	= 4 %	vom Tagesbedarf



Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	303	kcal
Eiweiß:	14	g
Fett:	21	g
Kohlenhydrate:	13	g
BE:	1	
Natrium:	56	mg
Kalium:	209	mg
= 10 % vom Tagesbedarf		
Phosphor:	244	mg
= 24 % vom Tagesbedarf		

Heidelbeerquark

Zutaten

Rezept für 2 Personen

250 g	Quark, 45 % Fett
150 g	frische Heidelbeeren
2 Essl.	Sahne (30 g), 30 % Fett
1 Essl.	Zucker (10 g)

Beerig erfrischend

Zubereitung:

Quark mit Sahne und Zucker im Mixer verrühren, so dass die Masse schön locker wird. Die Heidelbeeren hinzufügen und einige Zeit im Kühlschrank durchkühlen lassen.

Tipps für Dialyse-Patienten:

Mit Heidelbeeren aus der Konserve sinkt der Kaliumgehalt auf 180 mg (9% vom Tagesbedarf). Da Heidelbeeren sehr kaliumarm sind, kann der Saft von Konserven-Heidelbeeren bedenkenlos verzehrt werden (zur Trinkmenge dazurechnen).



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

