



Fisch

DAS REZEPTHEFT MIT DEM PLUS AN FISCH

Rezepte mit Tagesbedarfsangaben
und Ernährungstipps für Patienten
mit Nierenerkrankungen

Ein Service von





Fisch ist ein gesundes Lebensmittel. Er ist reich an Eiweiß, dabei sind der Kalium- und der Phosphorgehalt ähnlich hoch wie bei Fleisch. Fisch ist ein wichtiger Lieferant an wertvollen Omega-3-Fettsäuren, wichtig für Herz, Gehirn und das Immunsystem. Besonders gut für Dialyse-Patienten eignen sich Kabeljau, Rotbarsch, Scholle, Seeteufel, Seezunge, Pangasius, Zander, Wels und Tintenfisch. Dies gilt auch für Garnelen und Krabben, denn sie enthalten wenig Phosphor. Ein Schlemmerfilet darf auch mal sein, selbst zubereitete Gerichte mit Fisch sind aber viel gesünder und schnell auf den Tisch gezaubert.

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 FISCH



Liebe Dialyse-Patienten,

Fisch sollte auf keinem Speiseplan fehlen, denn er garantiert vielfältige Geschmackserlebnisse und bietet dem Körper neben hochwertigem Eiweiß auch eine Quelle für wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Genießen Sie Spaghetti nach bester Thunfisch-Manier und feine Fischfilets mit gesundem Lauchgemüse. Oder wie wäre es mit einem vitaminreichen Heringssalat? Wer Appetit auf einen echten Klassiker hat, darf sich auf unser feines Lachsgericht freuen. Auch Meeresfrüchte gehen immer, Zitronen-Risotto mit Garnelen zum Beispiel. Für ein gelungenes Festtagsessen wird natürlich auch ein Nachtisch benötigt. Hier bieten wir Ihnen dieses Mal das Rezept für einen fruchtigen Zitronenkuchen.

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**



**FRISCH UND MUNTER,
DIE FISCHGERICHTE
WERDEN BUNTER!**



Die Abbildungen entsprechen nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	416 kcal
Eiweiß:	18 g
Fett:	26 g
Kohlenhydrate:	22 g
BE:	2
Natrium:	1035 mg
Kalium:	306 mg
= 15% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	367 mg
= 37% der Tageshöchstmenge	

ZITRONEN-RISOTTO MIT GARNELEN



Zutaten

Rezept für 2 Personen

100 g	Risotto-Reis, roh, gekocht	300 g
150 g	Garnelen	
1	Zwiebel	(30 g)
1	Knoblauchzehe	(2 g)
1 Teel.	abgeriebene Zitronenschale	
1 Teel.	Parmesan	(5 g)
1 Essl.	Butter	(20 g)
2 Essl.	Olivenöl	(24 g)
300 ml	Gemüsebrühe	
50 ml	Weißwein, trocken	
5 ml	Zitronensaft	
	Salz	
	Pfeffer	

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Genuss mit Leib und Garnele!

Zubereitung:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Gemüsebrühe aufkochen und warm halten. Die Butter und 1 Essl. Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Den Reis dazugeben und 1 Minute mitdünsten. Mit dem Wein ablöschen und einkochen lassen. Nach und nach die Brühe eingießen und immer wieder umrühren.

Kurz vor Ende der Garzeit die Garnelen in 1 Essl. Olivenöl anbraten. Den Käse unter das Risotto mischen, dieses mit Zitronensaft, der abgeriebenen Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken. Falls das Risotto zu trocken ist, noch etwas Brühe unterrühren, damit es cremig wird.

Danach auf zwei Teller verteilen, mit den Garnelen garnieren und sofort servieren.



Anstelle der Garnelen können Sie Krabben aus der Konserve verwenden. Der Kaliumgehalt sinkt dadurch auf 189 mg (entspricht 9 % von der Tageshöchstmenge) und der Phosphorgehalt auf 335 mg (entspricht 34 % von der Tageshöchstmenge).



Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	373 kcal
Eiweiß:	25 g
Fett:	14 g
Kohlenhydrate:	36 g
BE:	3
Natrium:	310 mg
Kalium:	462 mg
= 23 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	169 mg
= 17 % der Tageshöchstmenge	

SPAGHETTI MIT THUNFISCH

Zutaten

Rezept für 2 Personen

80 g	Spaghetti, roh, gekocht	200 g
1	Dose Thunfisch, natur	(185 g)
1	Dose stückige Tomaten	(240 g)
1	Zwiebel	(30 g)
2 Essl.	Olivenöl	(24 g)
1 Teel.	Tomatenmark	(10 g)
1	Knoblauchzehe	(2 g)
1 Prise	Zucker	
	Salz	
	Pfeffer	

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Diese Nudeln sind thunlichst zu empfehlen!

Zubereitung:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, darin das Gemüse glasig dünsten. Das Tomatenmark dazugeben und mit den stückigen Tomaten ablöschen. Die Sauce bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten einkochen lassen.

Den Thunfisch abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke zerkleinern und unter die Tomatensoße mischen. Mit einer Prise Zucker sowie Pfeffer abschmecken.

Die Spaghetti nach Packungsanleitung al dente garen, abgießen und abtropfen lassen. Auf zwei Teller verteilen, die Sauce darauf geben und servieren.



Ein Stück Zwiebel im Kochwasser für die Nudeln sorgt für Geschmack und hilft somit, Salz einzusparen.





Die Abbildungen entsprechen nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	362 kcal
Eiweiß:	32 g
Fett:	19 g
Kohlenhydrate:	4 g
BE:	0
Natrium:	211 mg
Kalium:	804 mg
= 40 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	296 mg
= 30 % der Tageshöchstmenge	

FISCHFILET AUF LAUCHGEMÜSE



Zutaten

Rezept für 2 Personen

300 g	Zanderfilet
200 g	Lauch
2 Essl.	Crème fraîche, 40% Fett (30 g)
2 Essl.	Schlagsahne, 40% Fett (30 g)
2 Teel.	Öl (12 g)
5 ml	Zitronensaft
	Curry
	Salz
	Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zander gibt dem Geschmack Zunder!

Zubereitung:

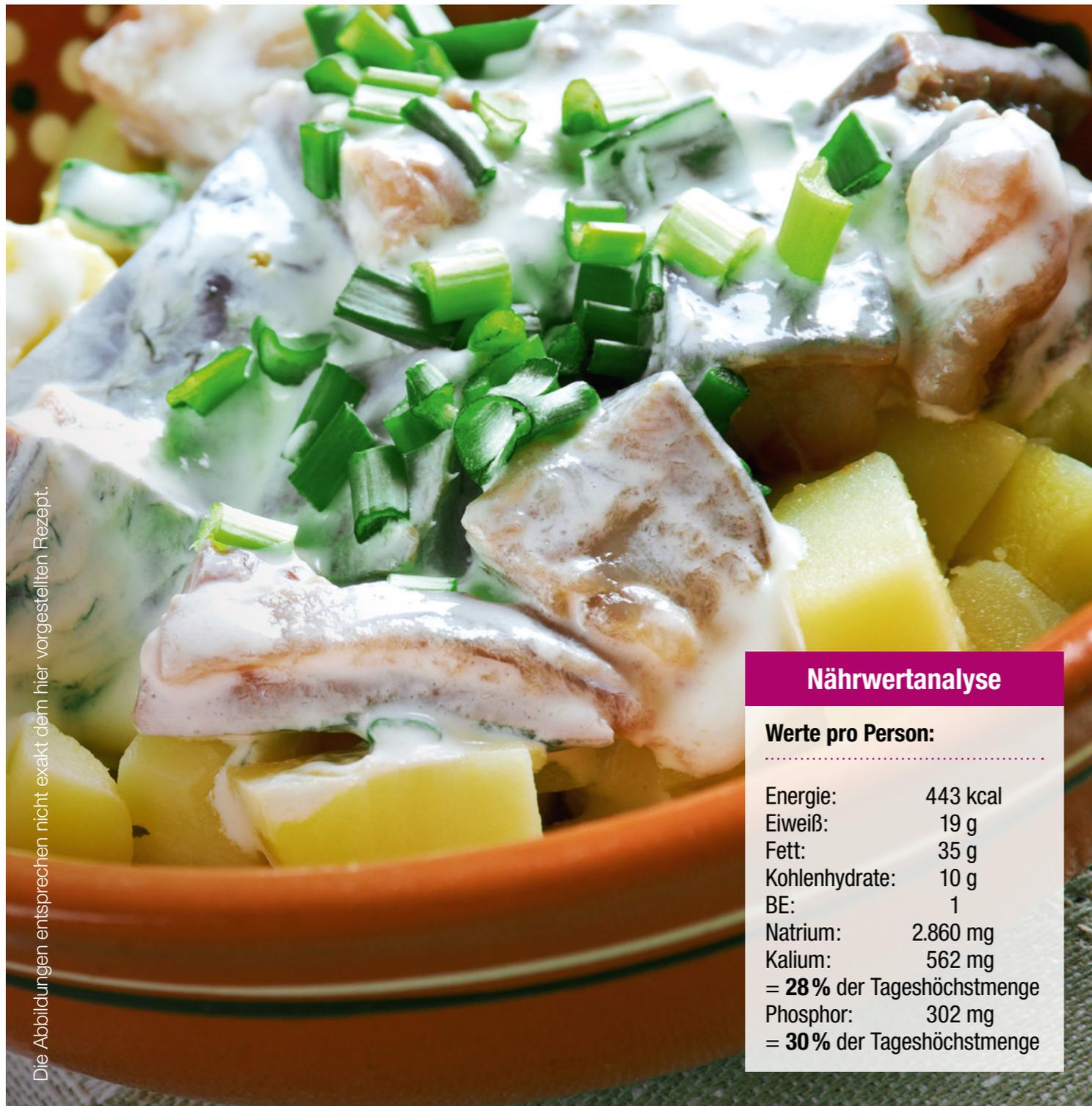
Das Fischfilet kalt abspülen und in 2 Stücke teilen, salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Den Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. In einer beschichteten Pfanne 1 Teel. Öl erhitzen und das Gemüse unter Rühren 3 bis 4 Minuten andünsten.

In einer zweiten Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Fischfilets von beiden Seiten 3 bis 4 Minuten braten.

Die Crème fraîche mit der Sahne verrühren, mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch auf dem Lauch anrichten, die Crème fraîche darauf verteilen und sofort servieren.



Eine preisgünstigere und sehr gesunde Alternative zum Zander ist der Pangasius. Wird das Gericht mit Pangasiusfilet zubereitet, enthält die Portion nur noch 598 mg Kalium (30 % von der Tageshöchstmenge).



Die Abbildungen entsprechen nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	443 kcal
Eiweiß:	19 g
Fett:	35 g
Kohlenhydrate:	10 g
BE:	1
Natrium:	2.860 mg
Kalium:	562 mg
= 28 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	302 mg
= 30 % der Tageshöchstmenge	

HERINGSSALAT NACH ART DER HAUSFRAU

Zutaten

Rezept für 2 Personen

200 g	Matjesfilets
100 g	Senfgurken
80 g	Rote Bete, Konserve
1	Apfel, geschält, entkernt (80 g)
1 rote	Zwiebel (30 g)
100 g	saure Sahne, 10% Fett
50 g	Crème fraîche, 40% Fett
1 Teel.	Senf (5 g)
	Pfeffer

Zubereitungszeit:	20 Minuten
Ruhezeit:	mindestens 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	leicht

Mehr als ein Matjes für's Brötchen!

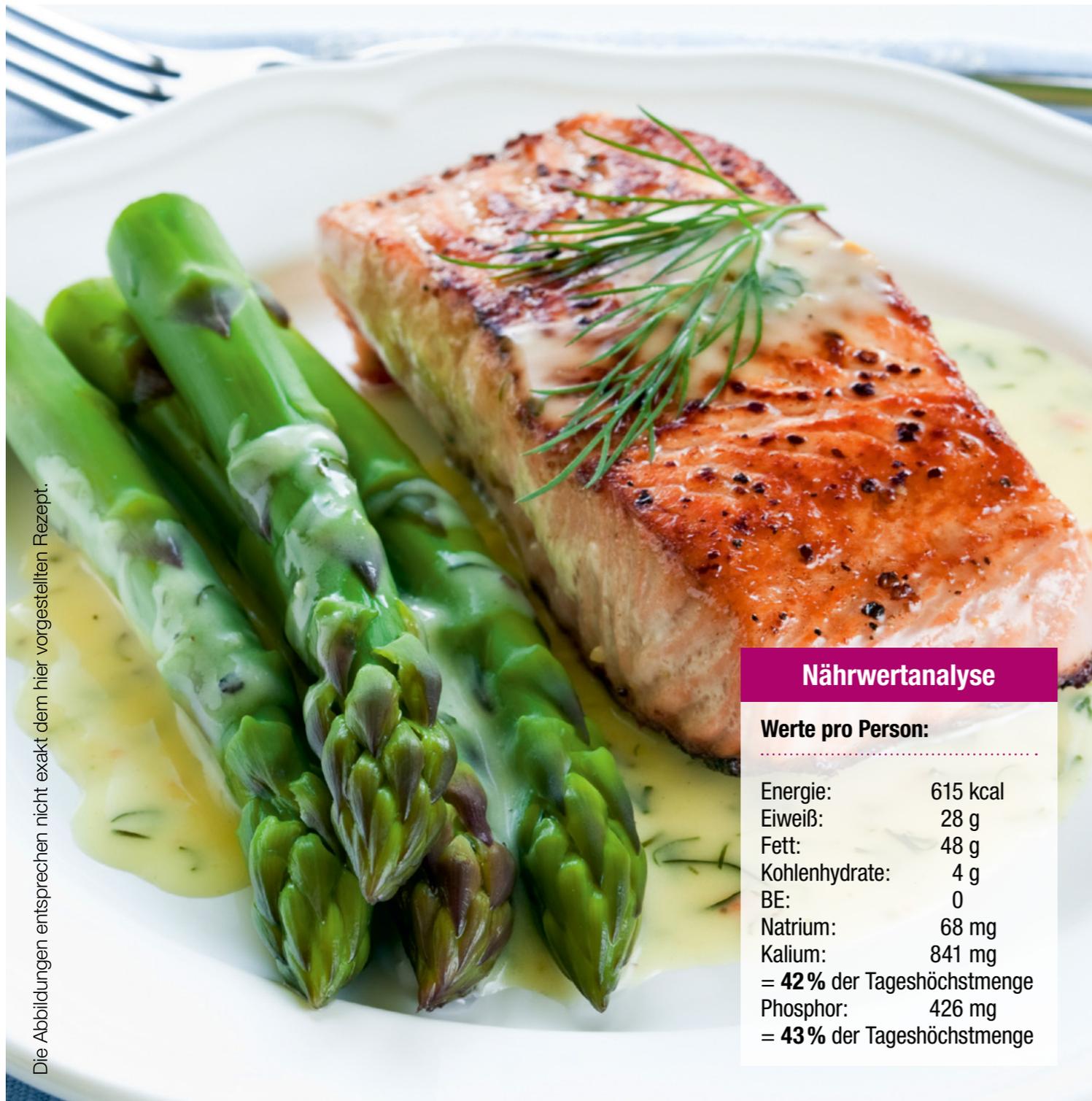
Zubereitung:

Die Rote Bete und die Senfgurken abtropfen lassen, danach in kleine Würfel scheiden. Den Apfel schälen, entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Matjesfilets in mundgerechte Stücke schneiden.

Für das Dressing die saure Sahne mit der Crème fraîche und dem Senf verrühren, mit Pfeffer abschmecken. Alle Zutaten mit dem Dressing mischen und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Vor dem Servieren eventuell noch etwas Pfeffer dazugeben.



Matjesheringe sind sehr salzhaltig, deshalb legen Sie diese über Nacht in Milch ein.



Die Abbildungen entsprechen nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	615 kcal
Eiweiß:	28 g
Fett:	48 g
Kohlenhydrate:	4 g
BE:	0
Natrium:	68 mg
Kalium:	841 mg
= 42 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	426 mg
= 43 % der Tageshöchstmenge	

LACHS MIT SPARGEL



Zutaten

Rezept für 2 Personen

2	Scheiben Lachs à 125 g
400 g	Spargel, berechnet 360 g (geschält)
1	Frühlingszwiebel (20 g)
1 Essl.	Butter (20 g)
150 ml	Weißwein, trocken
125 ml	Sahne, 40% Fett
2 g	Schnittlauchröllchen
1 Prise	Zucker
1 Prise	Salz
	Cayennepfeffer
	Pfeffer

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Geschmack, der bei der Stange hält!

Zubereitung:

Den Spargel schälen. In einem hohen Topf Wasser geben, je eine Prise Salz und Zucker hinzufügen und aufkochen lassen. Den Spargel 15 Minuten garen, danach herausnehmen, abtropfen lassen und warm stellen.

Die Frühlingszwiebel schälen und fein hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen, die Frühlingszwiebel darin goldgelb schmoren. Mit 125 ml Weißwein ablöschen und diesen langsam fast vollständig einkochen lassen. Die Sahne dazugeben und so lange köcheln lassen, bis eine cremige Sauce entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Die Schnittlauchröllchen einrühren, danach die fertige Sauce warm halten.

250 ml Wasser und die restlichen 25 ml Wein aufkochen lassen. Den Lachs salzen, pfeffern und ca. 6 Minuten im Sud gar ziehen lassen. Den Fisch mit dem Spargel und der Soße anrichten. Als kaliumarme Beilage dazu schmeckt Reis.



Verwendet man Spargel aus der Konserve, reduziert sich der Kaliumgehalt auf 719 mg (entspricht 36 % von der Tageshöchstmenge). Allerdings erhöht sich dann der Natriumgehalt auf 565 mg.



Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	294 kcal
Eiweiß:	4 g
Fett:	17 g
Kohlenhydrate:	30 g
BE:	2,5
Natrium:	38 mg
Kalium:	46 mg
= 2% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	46 mg
= 5% der Tageshöchstmenge	

ZITRONENKUCHEN



Zutaten

Rezept für 16 Stück

- 250 g Mehl
- 250 g Margarine
- 200 g Zucker
- 50 g Speisestärke
- 4 Eier
- 25 ml Sahne, 40% Fett
- 25 ml Wasser
- 2 Teel. Weinstein-Backpulver (17 g)
- 2 Pck. Vanillinzucker (16 g)
- 1 Prise Salz
- Für den Guss:
- 50 g Butter
- 50 g Puderzucker
- 50 ml Zitronensaft

Außerdem:
Kastenform (30 cm Länge)

Diesen Geschmack muss man gebacken bekommen!

Zubereitung:

Die Margarine mit dem Zucker, Vanillinzucker und dem Salz verrühren. Die Eier einzeln unterrühren. Das Mehl, die Speisestärke und das Weinstein-Backpulver vermischen, mit dem Wasser und der Sahne in den Teig unterrühren.

Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Die Kastenform einfetten. Den Teig einfüllen und auf der mittleren Schiene bei 175 °C ca. 60 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Butter, den Puderzucker und den Zitronensaft in einem kleinen Topf langsam aufkochen lassen. Den fertigen, noch heißen Kuchen mehrmals mit einem Holzstäbchen einstechen und mit dem heißen Zitronenguss beträufeln.

Zubereitungszeit: 80 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht



Sie können auch ganz auf das Backpulver verzichten. Damit der Kuchen trotzdem locker-luftig wird, trennen Sie die Eier, schlagen Sie das Eiweiß steif und heben Sie es unter den Teig.



MIT DEM PLUS
AN FISCH



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