

Das Rezeptheft



DEUTSCHLAND
FEIERT LECKER

in allen
Regionen

Rezepte mit Tagesbedarfsangaben und Ernährungstipps
für Patienten mit Nierenerkrankungen

Ein Service von





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 Dialysepatienten 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.

Allgemeine Tipps

Teilen Sie die tägliche Trinkmenge gut ein, damit Sie beim Festessen noch genügend Flüssigkeit zu sich nehmen können. +++ Blattsalate eignen sich für Sie besser als Rohkost oder Gemüsesalate. +++ Wählen Sie eine kaliumarme Beilage wie Nudeln oder Reis. +++ Bevorzugen Sie gegrilltes Fleisch oder lassen Sie sich bei Schmorgerichten die Soße (wegen des häufig hohen Kaliumgehalts) getrennt servieren.

Alle Regionen feiern lecker

Freuen Sie sich auf ein Fest der Sinne!

Liebe Dialyse-Patienten,

in den Dezemberwochen versetzen Kerzenschein, Glitzer und Weihnachtsmärkte die Welt in eine ganz besondere Atmosphäre – und die kann man sogar riechen und schmecken. Spätestens, wenn der Adventskuchen angeschnitten wird. Die weihnachtliche Küche eignet sich übrigens auch gut für einen Adventsbrunch mit Freunden. Ganz gleich, ob Blätterteig-Schinken-Quiche, Lachstatar oder ein saftiges Hirschragout mit Bandnudeln: Mit der richtigen Festtagsspeise wird die Magie der Weihnacht zum Geschmackserlebnis.

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.

Frohe Weihnachten, einen guten Rutsch und einen gesegneten Appetit mit unseren Rezepten wünscht Ihnen Ihr MEDICE Nephrologie-Team

Mini-Windbeutel

herzhaft



Zutaten

Rezept für 30 Stück

125 g	Mehl
200 g	Kräuterfrischkäse, 50 % Fett i. Tr.
80 g	grüne entsteinte Oliven, abgetropft
3	Eier
50 g	Butter
200 ml	Schlagsahne, 40 % Fett
125 ml	Wasser
1 Msp.	Weinsteinbackpulver
1 Prise	Salz Pfeffer

Zubereitungszeit: 70 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel



Nur für die Kleinen? Pustekuchen!

Zubereitung:

Das Wasser mit der Butter und dem Salz zum Kochen bringen. Das Mehl dazugeben und alles zu einem Kloß verrühren. Den Kloß 1–2 Minuten abbrennen, bis sich ein weißer Belag auf dem Topfboden gebildet hat. Den Topf vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen. Die Eier nach und nach einrühren, zum Schluss das Weinsteinbackpulver hinzufügen. Der Teig sollte in spitzen Zapfen vom Kochlöffel fallen.

Den Teig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech 30 kleine Tuffs spritzen, dabei ein wenig Abstand dazwischen lassen. Im vorgeheizten Backofen 25 Minuten bei 200 °C backen. Die Ofentür auf keinen Fall zwischendurch öffnen!

Die Windbeutel herausnehmen und mit einer Schere sofort halbieren, dann auskühlen lassen. In der Zwischenzeit den Kräuterfrischkäse mit 2–3 Essl. Sahne glatt rühren. Die übrige Sahne steif schlagen und unterziehen. Die Oliven fein schneiden und ebenfalls dazugeben, mit etwas Pfeffer abschmecken. Die Käsecreme in einen Spritzbeutel geben und die Windbeutel damit füllen.

Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	77 kcal
Eiweiß:	2 g
Fett:	6 g
Kohlenhydrate:	3 g
BE:	0
Natrium:	93 mg
Kalium:	28 mg
= 1 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	31 mg
= 3 % der Tageshöchstmenge	

Blätterteig-Schinken-Quiche



Zutaten

Rezept für 12 Stück

- 1 Pck. frischer Blätterteig (280 g)
- 150 g gekochter Schinken
- 100 g Gouda, gerieben, 45 % Fett i.Tr.
- 1 Stange Lauch (100 g)
- 1 kleine Zwiebel (40 g)
- 3 Eier
- 2 Teel. Butter (30 g)
- 200 ml Sahne, 40 % Fett
- Paprikapulver
- Pfeffer

Zubereitungszeit:

25 Minuten

Backzeit:

30–35 Minuten

Schwierigkeitsgrad:

leicht

So herzhaft kann Kuchen zu Weihnachten sein.

Zubereitung:

Den Teig 10 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Quiche-Form (ca. 24 cm Durchmesser) mit etwas Butter einfetten. Den Lauch putzen und in feine Ringe schneiden, waschen und gut abtropfen lassen. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Den Schinken ebenso fein würfeln.

1 Teel. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebel, den Lauch und Schinken darin ca. 5 Minuten andünsten. Die Eier mit der Sahne verquirlen, den Gouda dazugeben, mit dem Paprikapulver und Pfeffer würzen. Die Masse mit dem gedünsteten Gemüse und den Schinkenwürfeln vermengen.

Die Form mit dem Blätterteig auslegen und die Eier-Gemüse-Schinken-Mischung hineinfüllen. Die Quiche auf der 2. Schiene von unten ca. 30 Minuten backen.

Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	262 kcal
Eiweiß:	9 g
Fett:	21 g
Kohlenhydrate:	8 g
BE:	0,5
Natrium:	298 mg
Kalium:	121 mg
= 6 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	108 mg
= 11 % der Tageshöchstmenge	



Tipps

für Dialysepatienten

Genauso lecker: die Quiche ohne Käse. Und dabei beträgt der Phosphorgehalt pro Stück nur 71 mg (7 % von der Tageshöchstmenge).



Die Abbildungen entsprechen nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	413 kcal
Eiweiß:	31 g
Fett:	15 g
Kohlenhydrate:	34 g
BE:	3
Natrium:	265 mg
Kalium:	532 mg
= 27% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	299 mg
= 30% der Tageshöchstmenge	

Hirschragout mit Bandnudeln



Zutaten

Rezept für 4 Personen

- 500 g Hirschfleisch (aus der Keule)
- 120 g Bandnudeln, roh (gekocht 300 g)
- 1 kleine Zwiebel (40 g)
- 1 Essl. Butterschmalz (10 g)
- 1 Essl. Mehl (20 g)
- 1 Essl. Tomatenmark (20 g)
- 1 Essl. Preiselbeeren, Glas (20 g)
- 125 ml Rotwein
- 400 ml Wildfond
- 1 Essl. Balsamico Essig (10 ml)
- Wildgewürz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: 120 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Darauf ist fast jeder wild!

Zubereitung:

Das Fleisch in Würfel schneiden und trocken tupfen. Mit dem Wildgewürz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Die Zwiebel dazugeben und kurz mitbraten. Mit dem Mehl bestäuben, das Tomatenmark einrühren, anschließend mit dem Wildfond und dem Rotwein ablöschen.

Zugedeckt ca. 90 Minuten schmoren lassen, dabei öfters umrühren. Zum Schluss das Ragout mit dem Balsamico Essig abschmecken und die Preiselbeeren einrühren. Wenn die Soße zu dünn ist, kann sie mit Biobin angegedickt werden.

Kurz vor dem Ende der Garzeit die Bandnudeln in reichlich Wasser kochen. Das Hirschragout damit anrichten.

Tipps für Dialysepatienten

Der Kaliumgehalt lässt sich auf 474 mg (24% von der Tageshöchstmenge) reduzieren, indem Sie auf das Tomatenmark verzichten.



Lachstatar



Zutaten

Rezept für 4 Personen

200 g Räucherlachs
1 kleine Zwiebel (30 g)
1 Ei
3 Essl. Olivenöl (36 g)
2 Essl. Zitronensaft (5 ml)
1 Teel. Senf (10 g)
2 Stiele frischer Dill (0,5 g)

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Die Krönung des Pumpernickels.

Zubereitung:

Den Lachs sehr fein hacken. Die Zwiebel schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Den Dill waschen, von den Stielen zupfen und fein schneiden. Das Ei hart kochen. Das Eiweiß vom Eigelb trennen. Das Eiweiß ebenfalls fein hacken.

Alle Zutaten außer dem Eigelb in eine Schüssel geben und mit dem Senf, Olivenöl und Zitronensaft gut durchmischen.

Das Tatar auf 4 Teller verteilen. Das Eigelb durch ein feines Sieb drücken und darüber streuen.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie: 252 kcal
Eiweiß: 16 g
Fett: 20 g
Kohlenhydrate: 1 g
BE: 0
Natrium: 116 mg
Kalium: 275 mg
= **14 %** der Tageshöchstmenge
Phosphor: 193 mg
= **19 %** der Tageshöchstmenge



Tipps für Dialysepatienten

Wer Kalium und Phosphor einsparen möchte, bereitet das Lachstatar mit der gleichen Menge frischem Lachs oder Salm zu. Dadurch reduziert sich der Kaliumgehalt auf 227 mg (11 % von der Tageshöchstmenge) und der Phosphorgehalt auf 147 mg (15 % von der Tageshöchstmenge).

Adventskuchen



Mit Leib und Lebkuchen dabei.



Zutaten

Rezept für 16 Stück

- 2 Äpfel (300 g), berechnet 250 g (geschält und entkernt)
- 300 g Weizenmehl
- 4 Eier
- 250 g Margarine
- 1 Teel. Öl (6 g)
- 25 g Apfelchips
- 100 g Zartbitterschokolade
- 175 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker (8 g)
- 1 Pck. Weinsteinbackpulver (17 g)
- 1 Teel. Lebkuchengewürz
- 1 Teel. Zimt
- 1 Prise Salz

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Backzeit: 50 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zubereitung:

Die Äpfel schälen, entkernen und in kleine Würfel scheiden, mit Zimt bestreuen. Margarine, Zucker, Vanillezucker, Salz und Lebkuchengewürz mit dem Handrührgerät geschmeidig rühren. Die Eier nach und nach unterrühren. Das Mehl mit dem Weinsteinbackpulver mischen und dazugeben. Am Ende die Apfelwürfel unterheben. Den Teig in eine gefettete Springform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 50 Minuten backen. Den Kuchen noch 10 Minuten in der Form stehen lassen, danach stürzen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Schokolade und das Öl bei schwacher Hitze im Wasserbad schmelzen. Den Kuchen mit der Schokolade überziehen und mit den Apfelchips verzieren.

Tipps für Dialysepatienten

Sie können den Kuchen auch ohne Schokoladenglasur und Apfelchips genießen – und nebenbei ganz einfach Phosphor und Kalium einsparen. Denn ein Stück Kuchen enthält dann 44 mg Phosphor (4 % von der Tageshöchstmenge) und 63 mg Kalium (3 % von der Tageshöchstmenge).

Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	298 kcal
Eiweiß:	4 g
Fett:	16 g
Kohlenhydrate:	30 g
BE:	2,5
Natrium:	37 mg
Kalium:	101 mg
= 5 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	59 mg
= 6 % der Tageshöchstmenge	

Stollen-Ecken



Zutaten

Rezept für 40 Stück

250 g	Mehl
150 g	gehackte Mandeln
150 g	Rosinen
1	Ei
250 g	Butter
150 g	Puderzucker
50 g	Zitronat
½	Würfel Hefe (21 g)
80 ml	Rum, 54 % Vol. etwas lauwarmes Wasser
1 Essl.	Bittermandelaroma

Zubereitungszeit:	40 Minuten
Ruhezeiten:	75 Minuten
Backzeit:	30 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	leicht

Der wohl geschmackvollste Berg Stollen.

Zubereitung:

Die Mandeln und Rosinen mit dem Zitronat, Bittermandelaroma und dem Rum mischen. Über Nacht ziehen lassen. Das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe zerbröseln, hineingeben und mit lauwarmem Wasser, 1 Essl. Puderzucker und etwas Mehl zu einem Vorteig verarbeiten. Diesen 15 Minuten gehen lassen. Den Ofen auf 150 °C Umluft vorheizen. 150 g Butter zerlassen. Nach der Gehzeit die Rummischung, die zerlassene Butter, das Ei sowie 50 g Puderzucker zum Mehl geben und mit dem Knethaken eines Rührgerätes durchkneten. Den Teig abdecken und noch 1 Stunde gehen lassen. Eine Form (20 x 30 cm) einfetten. Den Teig in die Form füllen, glatt streichen und 30 Minuten backen. Den noch heißen Kuchen mit der übrigen Butter einpinseln und mit dem restlichen Puderzucker bestreuen. Über Nacht ruhen lassen und am nächsten Tag in 40 Ecken schneiden.

Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	121 kcal
Eiweiß:	2 g
Fett:	7 g
Kohlenhydrate:	12 g
BE:	1
Natrium:	4 mg
Kalium:	75 mg
= 4% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	33 mg
= 3% der Tageshöchstmenge	

Tipps
für Dialysepatienten

Werden die Stollen-Ecken ohne Mandeln zubereitet, sinkt der Kaliumgehalt pro Stück auf 43 mg (2% von der Tageshöchstmenge).



MEDICE

Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG
Kuhloweg 37
58638 Iserlohn
E-Mail info@medice.de
www.medice-nephrologie.de

Autorin:

Gabriele Braun
www.dialyse-kochrezepte.de

Gestaltung:

WEFRA LIFE SOLUTIONS GmbH



Ein Service von

