



Erntedankfest

Das Rezeptheft

Ein Service von



MEDICE
THE HEALTH FAMILY

Rezepte mit Tagesbedarfsangaben und Ernährungstipps
für Patienten mit Nierenerkrankungen



Das Leben auskosten ...

... und auf nichts verzichten – das sollte auch für Dialyse-Patienten gelten, ganz besonders beim Thema Essen. Wichtig sind die Inhaltsstoffe jeder einzelnen Speise. Deshalb eignen sich die Rezepte in diesem Heft für den individuell abgestimmten Ernährungsplan von Dialyse-Patienten – unabhängig davon, ob Kalium eingespart werden muss, Phosphor oder Flüssigkeit. **Es kommt vor allem auf die Menge an, die ein Nahrungsmittel verträglich macht oder nicht.** Aufgrund großer Nachfrage werden wir in Zukunft vermehrt vegetarische und auch vegane Gerichte in der Auswahl haben. **Dabei steht weiterhin im Fokus, die Lust am gesunden, abwechslungsreichen Essen zu erhalten** und Patienten dadurch die Freiheit zu ermöglichen, wieder am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen – mehr als nur ein schöner Nebeneffekt.

Achten Sie auf unser
Symbol für vegetarische Rezepte



Dieses Symbol kennzeichnet
die veganen Rezepte



Gutes aus der Natur. Wir feiern Erntedankfest!



Liebe Dialyse-Patienten,

das Erntedankfest liefert alljährlich einen Anlass zum Innehalten. Um ganz bewusst einen Blick auf die Dinge zu werfen, für die wir dankbar sind. Im traditionellen Verständnis sind damit vor allem die Gaben aus Feldern und Gärten gemeint: Obst und Gemüse, Kräuter und Samen. Doch wir können auch die Perspektive weiten und darauf schauen, was unser Leben auf emotionaler Ebene bereichert: Liebe und Freundschaft. Menschen, mit denen wir gerne Zeit verbringen.

Erntedank bietet auch die Möglichkeit für ein schönes Zusammentreffen mit diesen Menschen. Familie und Freunde freuen sich über eine Einladung zu einem gesunden wie schmackhaften Essen. Wie wäre es zum Beispiel mit einem aromatischen Linsen-Couscous-Salat als Vorspeise? Als Klassiker für den Hauptgang könnte ein deftig-würziger Zwiebelkuchen punkten. Wer den leichteren Genuss bevorzugt, für den ist Seelachs an Zucchini-Reis die richtige Wahl. Die süße Krönung eines gelungenen Essens bilden Quark-Mohn-Muffins – eine aufregende Kombi!

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

**Welche kulinarischen Anregungen aus diesem Heft Sie auch aufgreifen:
Bewusste Genussmomente mit Ihren Liebsten und ein harmonisches Erntedankfest wünscht Ihnen
Ihr MEDICE Nephrologie-Team**

Tipp

Frisches Obst und Gemüse haben teilweise hohe Kaliumwerte. Die Kaliummenge von Tiefkühlgemüse ist im Vergleich nur geringfügig, von Konserven merklich niedriger. Sowohl Tiefkühl- als auch Konservengemüse sollten stets ohne Auftauwasser oder Dosenflüssigkeit verwendet werden, da diese Kalium enthalten.



Nährwertanalyse



Werte pro Person:

Energie:	258 kcal
Eiweiß:	8 g
Fett:	12 g
Kohlenhydrate:	25 g
BE:	2
Natrium:	738 mg
Kalium:	377 mg
= 19% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	212 mg
= 21% der Tageshöchstmenge	



Linsen-Couscous-Salat



Zutaten

Rezept für 2 Personen

300 ml	Gemüsebrühe
1 Zweig	Thymian
75 g	rote Linsen, gekocht (150 g)
50 g	Couscous, gekocht (120 g)
1	Möhre (80 g)
2	Frühlingszwiebeln (20 g)
2 Essl.	Weißweinessig (à 15 g)
1 Essl.	Balsamicoessig (15 g)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
2 Essl.	Olivenöl (à 12 g)

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Der gelinst immer!

Zubereitung:

Die Brühe in einem Topf aufkochen. Den Thymian hinzufügen.

Die Linsen und den Couscous einstreuen, einmal aufkochen, dann zugedeckt bei schwacher Hitze 3 Minuten lang ausquellen und dann offen ausdampfen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

Die Möhre schälen und in dünne Stifte reiben.

Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.

Für die Vinaigrette in einer Schüssel beide Essigsorten mit Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren.

Den Linsen-Couscous in die Vinaigrette geben. Die geraspelte Möhre und die Zwiebeln dazugeben und alles gut vermischen.

Tipp

Wer Kalium einsparen will, ersetzt die Möhre durch die gleiche Menge an Salatgurke. Der Kaliumgehalt reduziert sich auf 317 mg = 16 % der Tageshöchstmenge.

Nährwertanalyse



Werte pro Person:

Energie:	431 kcal
Eiweiß:	17 g
Fett:	8 g
Kohlenhydrate:	73 g
BE:	6
Natrium:	83 mg
Kalium:	341 mg
= 17% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	216 mg
= 22% der Tageshöchstmenge	

Kürbis-Spätzle



Zutaten

Rezept für 2 Personen

100 g	Hokkaido-Kürbis
200 g	Mehl
2	Eier
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Muskat
1 Teel.	Butter (10 g)
Salbeiblätter nach Geschmack	

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Was fürs Auge UND für den Gaumen.

Zubereitung:

Den Kürbis putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Kürbisstücke für 20 Minuten im kochenden Salzwasser weich garen. Danach abgießen, abkühlen lassen und mit dem Pürierstab pürieren.

Das Kürbispüree mit Mehl, Eiern, Salz, Pfeffer und Muskat mit dem Handrührgerät verkneten. Den Teig 15 Minuten ruhen lassen. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Den Teig durch die Spätzlepresse ins Wasser pressen. Sobald die Spätzle an der Oberfläche schwimmen, können sie mit einer Schaumkelle abgeschöpft werden. Die Spätzle abtropfen lassen.

Salbeiblätter waschen, trockenschütteln und in Stücke zupfen. Die Salbeiblätter zusammen mit der Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Spätzle in der Salbeibutter anbraten und mit Pfeffer abschmecken.

Tipp

Wer Kalium einsparen will, kann abgetropften Kürbis aus der Konserve verwenden. Der Kaliumgehalt reduziert sich auf 298 mg = 15 % der Tageshöchstmenge.

Nährwertanalyse



Werte pro Person:

Energie:	418 kcal
Eiweiß:	11 g
Fett:	19 g
Kohlenhydrate:	51 g
BE:	4
Natrium:	164 mg
Kalium:	387 mg
= 19% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	126 mg
= 13% der Tageshöchstmenge	

Veganer Nudelauflauf mit Gemüse



Zutaten

Rezept für 2 Personen

80 g	Penne, gekocht (200 g)
1	Zwiebel (40 g)
2	Knoblauchzehen (2 g)
2	Tomaten (140 g)
100 g	Zucchini
1 Essl.	Rapsöl (12 g)
200 ml	Sojamilch
1 Prise	Paprikapulver
1 Prise	Salz, Pfeffer
100 g	veganer Käse, gerieben
	Basilikumblätter (2 g)

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Rot-grüne Geschmackssinfonie

Zubereitung:

Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanleitung kochen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Tomaten und Zucchini kleinschneiden. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Die Tomaten und Zucchini hinzufügen und für ca. 5 Minuten dünsten. Die Sojamilch dazugeben und mit dem Paprikapulver sowie einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gekochten Nudeln abgießen und in die Pfanne dazugeben. Alles gut vermischen. Die Hälfte des veganen Käses unterrühren.

Die Nudelmasse in eine Auflaufform geben und mit dem restlichen veganen Käse bestreuen.

Den Nudelauflauf im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 20 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und der Auflauf goldbraun ist.

Mit Basilikumblättern garnieren.

Tipp

Wer Phosphor einsparen möchte, ersetzt die Sojamilch durch Mandelmilch. Dadurch reduziert sich der Phosphorgehalt auf 101 mg = 10 % der Tageshöchstmenge.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	335 kcal
Eiweiß:	30 g
Fett:	8 g
Kohlenhydrate:	35 g
BE:	3
Natrium:	94 mg
Kalium:	746 mg
= 37% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	410 mg
= 41% der Tageshöchstmenge	

Die Abbildungen entsprechen nicht exakt den hier vorgestellten Rezepten.



Seelachs mit Zucchini-Reis



Zutaten

Rezept für 2 Personen

80 g	Basmatireis, gekocht (240 g)
1	Zucchini (150 g)
1 Prise	Paprikapulver
2 Teel.	Öl (à 6 g)
2	Seelachsfilets (à 150 g)
Salz nach Geschmack	

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Meer davon!

Zubereitung:

Den Reis nach Packungsanweisung in reichlich Wasser bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten garen.

Die Zucchini putzen und in dünne Scheiben schneiden.

Das Paprikapulver mit einem Teelöffel Öl verrühren und den Seelachs damit bestreichen. 5 Minuten vor Ende der Reisgarzeit das restliche Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Zucchini darin goldgelb anbraten und aus der Pfanne nehmen.

Den Fisch salzen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten braten. Den Reis mit einer Gabel auflockern.

Reis und Zucchini mit dem Seelachs auf zwei Tellern anrichten.

Tipp

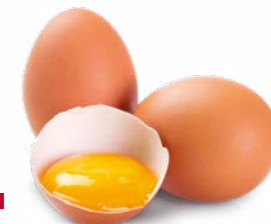
Wer Kalium und Phosphor einsparen möchte, ersetzt den Seelachs durch die gleiche Menge an Pangasiusfilet. Dadurch reduziert sich der Kaliumgehalt auf 512 mg = 26 % der Tageshöchstmenge und der Phosphorgehalt auf 291 mg = 29 % der Tageshöchstmenge.

Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	243 kcal
Eiweiß:	5 g
Fett:	16 g
Kohlenhydrate:	18 g
BE:	1,5
Natrium:	142 mg
Kalium:	144 mg
= 7% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	88 mg
= 9% der Tageshöchstmenge	

Zwiebelkuchen



Zutaten

Rezept für 12 Stücke

Für den Teig

250 g	Mehl
½ Pck.	Hefe (21 g)
1 Teel.	Zucker (5 g)
125 ml	lauwarme Milch (3,5 % Fett)
80 g	Butter
1 Prise	Salz

Für den Belag

500 g	Gemüsezwiebeln
50 g	Butter
1 Essl.	Mehl (20 g)
80 g	durchwachsener Speck
2	Eier
100 g	Schmand (20 % Fett)
1 Prise	Salz
Kümmel nach Geschmack	

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Ruhezeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zauberhafte Zwiebel: Klassiker mit Geschmacksgarantie

Zubereitung:

Aus Mehl, Hefe, Zucker, lauwarmen Milch, Butter und Salz einen Hefeteig zubereiten. Den Teig zu einer Kugel formen. In eine Schüssel geben, mit etwas Mehl bestreuen, damit der Teig nicht austrocknet, und abgedeckt etwa 60 Minuten gehen lassen. Der Teig ist fertig, wenn sich das Volumen verdoppelt hat.

Für den Belag die Zwiebeln fein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Nicht braun werden lassen. Das Mehl unter die Zwiebelmasse geben und das Ganze abkühlen lassen.

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Schinkenspeck fein würfeln. Wenn der Teig gegangen ist, eine 24-cm-Springform damit auskleiden und den Rand hochziehen. Die Eier verquirlen und mit dem Schmand vermengen. Die Eiermasse mit der Zwiebelmasse verrühren, mit Salz und Kümmel würzen und auf den Teig geben. Mit den Speckwürfeln bestreuen.

Den Kuchen für ca. 45 Minuten backen.

Tipp

Wer Phosphor einsparen will, ersetzt die Milch durch zwei Esslöffel Sahne (30 ml) und durch 95 ml Wasser. Der Phosphorgehalt reduziert sich auf 79 mg = 8 % der Tageshöchstmenge.

Nährwertanalyse



Werte pro Stück:

Energie:	269 kcal
Eiweiß:	6 g
Fett:	18 g
Kohlenhydrate:	15 g
BE:	1
Natrium:	28 mg
Kalium:	98 mg
= 5 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	110 mg
= 11 % der Tageshöchstmenge	



Quark-Mohn-Muffins



Zutaten

Rezept für 12 Stück

200 g	Mehl
40 g	Mohn, gemahlen
2 Essl.	Grieß (à 20 g)
1 Teel.	Weinstein-Backpulver (4 g)
2	Eier
200 g	Quark (40 % Fett)
50 g	geschmolzene Butter
60 g	Zucker
5 ml	Zitronensaft
300 ml	Sahne (40 % Fett)

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Das kommt stark: Mohn und Quark.

Zubereitung:

Den Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Mulden eines Muffin-Backblechs mit Butter auspinseln und mit Mehl austreuen. Mehl, Mohn, Grieß und Backpulver vermischen. Die Eier mit Quark, Butter, Zucker und Zitronensaft glattrühren. Die Mohnmischung untermengen und den Teig in die Mulden füllen.

Auf einem Rost im heißen Backofen auf der untersten Schiene ca. 30 Minuten backen (Stäbchenprobe).

Die Muffins im Blech abkühlen lassen, dann herausnehmen.

Die Sahne steif schlagen, in einen Spritzbeutel füllen und auf die ausgekühlten Muffins geben.

Tipp

Wer Kalium und Phosphor einsparen will, verzichtet auf den Mohn. Dadurch reduziert sich der Kaliumgehalt auf 74 mg = 4 % der Tageshöchstmenge und der Phosphorgehalt auf 81 mg = 8 % der Tageshöchstmenge.



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

Weitere Rezeptideen finden Sie unter:



www.medice-nephrologie.de/service

Ein Service von



MEDICE
THE HEALTH FAMILY