

Das Rezeptheft
der Jahreszeiten

Frühlingserwachen



Ein Service von



Rezepte mit Tagesbedarfsangaben und Ernährungstipps
für Patienten mit Nierenerkrankungen



Alles ist erlaubt ...

Fleisch, Fisch, Geflügel und Milchprodukte sind zwar reich an Kalium, sollten trotzdem regelmäßig verzehrt werden, da sie viel wichtiges Eiweiß enthalten. Um die Kaliumzufuhr insgesamt gering zu halten, besser den Kaliumgehalt im Gemüse verringern, z. B. dieses in Scheiben schneiden und in reichlich Wasser gar kochen. Eine gute Alternative ist Tiefkühlgemüse, denn es ist sogar kaliumärmer als frisches Gemüse.

... 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.

**Die Natur erwacht im Frühling aufs Neue.
Gönnen Sie auch Ihrer Speisekarte eine Erneuerung!**

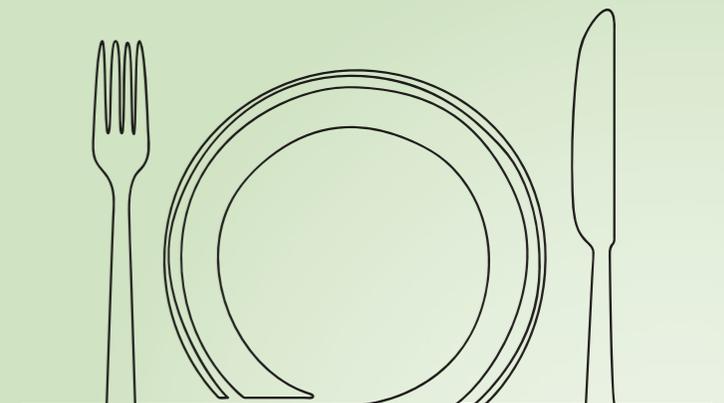
Liebe Dialyse-Patienten,

endlich wieder Frühling! Ringsum beginnt alles zu erblühen, die Natur erwacht zu neuem Leben. Wir lassen uns von den ersten Sonnenstrahlen wärmen und von köstlichen Speisen verführen, die nicht mehr so deftig wie im Winter ausfallen müssen.

In unserem neuen Frühlingsrezeptheft verwöhnen wir Sie mit einer Vielzahl saisonaler Gerichte, die Ihre Laune heben werden. Dabei kommen auch Liebhaber süßer Speisen nicht zu kurz. Und wer weiß – vielleicht wecken Sie sogar Frühlingsgefühle.

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**



Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	512 kcal
Eiweiß:	39 g
Fett:	37 g
Kohlenhydrate:	2 g
BE:	0
Natrium:	223 mg
Kalium:	551 mg
= 28% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	304 mg
= 30% der Tageshöchstmenge	

Bärlauch-Hähnchen-Rouladen



Zutaten

Rezept für 2 Personen

Für die Rouladen

- 2 Hähnchenbrustfilets à 150 g
- 2 Essl. Frischkäse (60 g), 40 % Fett i. Tr.
- 30 g Bärlauch
- 2 Essl. Öl (24 g)
- Pfeffer

Für die Soße

- 100 ml Sahne, 40 % Fett
- 50 ml Weißwein, trocken
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Genießer werden von der Rolle sein!

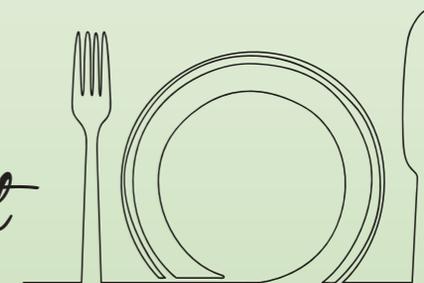
Zubereitung:

Jedes Hähnchenbrustfilet mit einem Messer so einschneiden, dass eine Tasche entsteht. Das Fleisch innen und außen mit Pfeffer würzen. Die Stiele des Bärlauchs abschneiden, die Blätter kurz in kochendem Wasser blanchieren, sofort in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Den Bärlauch in feine Streifen schneiden, mit dem Frischkäse vermischen und in die Hähnchenbrusttaschen verteilen. Die Fleischtaschen mit Holzspießchen zusammenstecken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin kräftig von allen Seiten anbraten, danach auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20–25 Minuten bei 180 °C braten. Den Bratensatz in der Pfanne mit Wein ablöschen, Sahne dazugießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gebratene Hähnchenbrust mit der Soße anrichten. Dazu schmecken Nudeln oder Reis.

Guten
Appetit



Hähnchenschnitzel auf Frühlingsgemüse



Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 2 Hähnchenbrustfilets à 150 g
- ½ Kohlrabi (75 g)
- 1 Möhre (80 g)
- 100 g Erbsen, tiefgefroren
- 1 Ei
- 3 Essl. Butterschmalz (60 g)
- 1 Essl. Butter (20 g)
- 2 Essl. Mehl (40 g)
- 2 Essl. Paniermehl (30 g)
- Pfeffer

In dieses Fleisch schneidet man gerne!

Zubereitung:

Die Hähnchenbrustfilets quer in je 2 Scheiben schneiden. Mit Pfeffer würzen. Möhre und Kohlrabi schälen und in Scheiben schneiden. In reichlich Wasser gar kochen und abtropfen lassen. Die Tiefkühlerbsen in kochendes Wasser geben, 3–4 Minuten kochen und abtropfen lassen.

Inzwischen die Hähnchenbrustfilets in Mehl wälzen, durch das verquirlte Ei ziehen und schließlich in den Semmelbröseln wenden, dabei leicht andrücken.

Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten ca. 6–8 Minuten goldbraun backen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, das Gemüse darin schwenken. Mit den Schnitzeln auf zwei Teller anrichten.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	567 kcal
Eiweiß:	43 g
Fett:	27 g
Kohlenhydrate:	27 g
BE:	2
Natrium:	210 mg
Kalium:	690 mg
= 35 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	359 mg
= 36 % der Tageshöchstmenge	

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht



Wer Phosphor einsparen will, brät die Hähnchenschnitzel ohne Panade. Dadurch reduziert sich der Phosphorgehalt auf 309 mg (31 % von der Tageshöchstmenge).



Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	277 kcal
Eiweiß:	28 g
Fett:	17 g
Kohlenhydrate:	2 g
BE:	0
Natrium:	122 mg
Kalium:	615 mg
= 31 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	314 mg
= 31 % der Tageshöchstmenge	

Die Abbildungen entsprechen nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Ofenfisch

Zutaten

Rezept für 2 Personen

300 g	Rotbarschfilet
2	Tomaten (100 g)
1	Knoblauchzehe (1 g)
2	Frühlingszwiebeln (20 g)
	Basilikumblätter (2 g)
2	Zweige Rosmarin
2 Essl.	Olivenöl (24 g)

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht



Fisch will in Basilikum-Butter schwimmen.

Zubereitung:

Das Fischfilet in gleich große Stücke schneiden, mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und nebeneinander in eine hitzebeständige Form legen. Tomaten in feine Streifen schneiden. Knoblauchzehe und Frühlingszwiebeln fein hacken. Basilikum in Streifen schneiden. Rosmarinnadeln fein hacken.

Das Gemüse mit den Kräutern vermischen und auf den Fischfiletstücken verteilen. Olivenöl darüber träufeln. Den Fisch im Backofen 15–20 Minuten bei 200 °C backen.



Fisch ist sehr eiweißreich, enthält aber auch viel Kalium und Phosphor. Reis oder Weißbrot sind dagegen kalium- und phosphorarm und eignen sich deshalb gut als Beilage dazu.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	694 kcal
Eiweiß:	13 g
Fett:	49 g
Kohlenhydrate:	49 g
BE:	4
Natrium:	200 mg
Kalium:	371 mg
= 19% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	230 mg
= 23% der Tageshöchstmenge	

Pasta Primavera



Zutaten

Rezept für 2 Personen

100 g	Penne, eifrei, gekocht 250 g
100 g	grüner Spargel
100 g	Zuckerschoten
1	Möhre (80 g)
2	Frühlingszwiebeln (20 g)
200 ml	Sahne, 40 % Fett
2 Teel.	Parmesankäse
	Salz
	Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Das schmeckt nicht nur Vera prima!

Zubereitung:

Die Penne nach Packungsanweisung gar kochen und abtropfen lassen. Beim grünen Spargel reicht es aus, wenn nur das untere Drittel geschält wird. Ist der Spargel ganz frisch, kann gänzlich auf das Schälen verzichtet werden. Anschließend den Spargel in kleine Stücke schneiden. Zuckerschoten waschen und längs halbieren. Die Möhre schälen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse in reichlich Wasser gar kochen und abtropfen lassen.

Die Frühlingszwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Frühlingszwiebeln goldbraun anbraten. Das Gemüse und die Penne dazugeben. Alles vermischen, die Sahne hinzufügen, mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken und kurz erhitzen.

Die Pasta auf zwei Teller verteilen und mit dem Parmesankäse bestreuen.



Wer Phosphor einsparen will, verzichtet auf den Parmesankäse. Der Phosphorgehalt reduziert sich auf 193 mg (19% von der Tageshöchstmenge).

Pfannkuchen mit Spargel



Zutaten

Rezept für 2 Personen

400 g weißer Spargel
1 Ei
3 Essl. Mehl (60 g)
75 ml Sahne, 40 % Fett
1 Essl. Öl (12 g)
75 ml Wasser
Zucker
Salz

Das Leckere daran ist das Leckere darin.

Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel geben, mit Sahne und Wasser glatt-rühren. Das Ei trennen. Das Eigelb unter die Mischung rühren und ein wenig salzen. Das Eiweiß in einer anderen Schüssel mit dem Handrührgerät schaumig schlagen (auf keinen Fall steif schlagen) und mit einem Löffel unter den Teig heben. Dadurch werden die Pfannkuchen besonders locker. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und aus dem Teig 2 Pfannkuchen von beiden Seiten goldgelb braten.

In der Zwischenzeit den Spargel schälen und im Salzwasser garen. Eine Prise Zucker im Kochwasser verleiht dem Spargel einen besonders intensiven Geschmack.

Die gebratenen Pfannkuchen mit dem Spargel servieren.

Die deftige Variation der Pfannkuchen:
Rollen Sie in jeden Pfannkuchen 2 Scheiben Kochschinken (45 g) ein. Dadurch erhöht sich der Eiweißgehalt pro Portion auf 20 g. Allerdings enthält diese dann auch mehr Kalium (510 mg, entspricht 26 % von der Tageshöchstmenge) und mehr Phosphor (231 mg, entspricht 23 % von der Tageshöchstmenge).



Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie: 366 kcal
Eiweiß: 10 g
Fett: 25 g
Kohlenhydrate: 24 g
BE: 2
Natrium: 53 mg
Kalium: 388 mg
= 19 % der Tageshöchstmenge
Phosphor: 170 mg
= 17 % der Tageshöchstmenge

Die Abbildungen entsprechen nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	258 kcal
Eiweiß:	4 g
Fett:	15 g
Kohlenhydrate:	28 g
BE:	2,5
Natrium:	14 mg
Kalium:	170 mg
= 9% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	56 mg
= 6% der Tageshöchstmenge	

Rhabarberkuchen



Zutaten

Rezept für 24 Stück

Für den Rührteig

- 225 g Butter
- 225 g Zucker
- 3 Eier
- 275 g Mehl
- 150 g Joghurt
- 1 Pck. Weinstein-Backpulver (15 g)
- 1 Prise Salz

Für den Belag

- 1.000 g Rhabarber
- 40 g Mandelblättchen

Für die Streusel

- 125 g Butter
- 200 g Mehl
- 60 g Puderzucker
- 1 Pck. Vanillinzucker (8 g)
- 1 Prise Salz

Vor diesem Nachtisch verkrümelt sich niemand.

Zubereitung:

Für den Belag: Die Butter zerlassen und abkühlen lassen. Das Mehl mit dem Salz, Puderzucker und Vanillinzucker mischen und die Butter zugeben. Die Zutaten mit einer Gabel zu Streuseln verarbeiten. Den Rhabarber putzen und in Stücke schneiden.

Für den Teig: Die Butter, den Zucker und das Salz mit dem Schneebesen des Handrührgeräts schaumig schlagen. Nach und nach die Eier zufügen. Das Mehl mit dem Weinstein-Backpulver mischen und darüber sieben. Alles gut verrühren. Zum Schluss das Joghurt kurz unterziehen. Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig gleichmäßig auf das Blech streichen. Den Rhabarber auf den Teig verteilen, mit den Streuseln und den Mandelblättchen bestreuen. Den Kuchen auf der mittleren Schiene des Backofens ca. 45 Minuten backen und danach in 24 Stücke schneiden.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Backzeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht



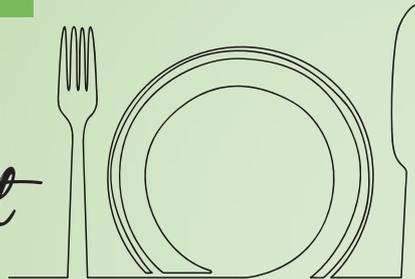
Verwenden Sie auf alle Fälle Weinstein-Backpulver, da dies kein Phosphor enthält. Aluminium- oder kalziumhaltige Phosphatbinder sollten nicht mit Rhabarbergerichten eingenommen werden.

Weitere Rezeptideen finden Sie unter:



www.medic-nephrologie.de/service

*Guten
Appetit*



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

