

Das Rezeptheft

Immer die *Küste* entlang



Ein Service von



MEDICE
THE HEALTH FAMILY

Rezepte mit Tagesbedarfsangaben
und Ernährungstipps
für Menschen mit Nierenerkrankungen

Das *Leben* auskosten ...

... und auf nichts verzichten – das sollte auch für Dialysepatienten 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 Dialysepatienten – unabhängig davon, ob Kalium eingespart werden muss, Phosphor oder Flüssigkeit.

Es ist vor allem die Menge, die ein Nahrungsmittel verträglich macht oder nicht. 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.

Unser Symbol
für vegetarische Rezepte



Tipp

Phosphor ist ein Element, das vor allem für den Aufbau von Knochen und Zähnen benötigt wird. Außerdem ist es Bestandteil aller Zellen im Körper und maßgeblich an der Regulation des Stoffwechsels beteiligt.

Wenn die Nierenfunktion nachlässt, kann nicht mehr genügend Phosphor ausgeschieden werden. Infolgedessen steigt die Phosphatkonzentration im Blut an und es kommt zu Kalkablagerungen in den Weichteilen und den Gefäßen.

Zudem verursacht ein hoher Phosphatspiegel starken Juckreiz. Deshalb empfehlen wir Ihnen, Nahrungsmittel zu meiden, denen Phosphor zugesetzt ist. Dazu gehören in erster Linie Fertigprodukte wie Suppen und Soßen.

Zum besseren Erkennen sind die phosphorhaltigen Zusätze durch sogenannte E-Nummern gekennzeichnet.

Unsere maritimen Genießer-Tipps: Immer die Küste entlang.



Liebe Dialysepatienten,

ist eine kulinarische Reise nicht die schönste Art, neue Köstlichkeiten zu entdecken oder fast vergessene Urlaubserinnerungen wieder aufleben zu lassen? Von den Gaumenfreuden der rauen Nordseeküste bis zu Klassikern aus Hafenstädten lädt dieses Rezeptheft dazu ein, die Vielfalt maritimer Küche gemeinsam zu genießen – bodenständig, herzlich und mit vollem Geschmack.

Ein frischer Heringssalat erinnert an Seeluft und Hafenmole, der Nudelsalat mit Thunfisch eignet sich ideal für unterwegs. Buletten à la Holstein mit Spiegelei und Gurke bringen deftigen Genuss auf den Tisch, während das herzhafteste Bremer Matrosenfleisch besonders gut vorbereitet werden kann und auch aufgewärmt begeistert. Eine leichte Reis-Bowl mit Lachs sorgt für frische Akzente, bevor das verschleierte Bauernmädchen mit Äpfeln und Birnen als klassischer, süßer Abschluss die kulinarische Reise beendet.

Diese Rezepte verbinden Küstentradition mit zeitgemäßer Küche und machen jede gemeinsame Mahlzeit zu einer kleinen Reise – immer die Küste entlang.

Alle Rezepte in diesem Heft entsprechen den Bedürfnissen eines Dialysepatienten. 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.

Viel Freude beim Kochen, Schlemmen und gemeinsamem Schnack wünscht Ihnen

Ihr MEDICE Nephrologie-Team



Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	309 kcal
Eiweiß:	16 g
Fett:	23 g
Kohlenhydrate:	8 g
BE:	0,5
Natrium:	1168 mg
Kalium:	330 mg
= 17% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	217 mg
= 22% der Tageshöchstmenge	

Heringssalat

Zutaten

Rezept für 2 Personen

150 g	Vollmilchjoghurt, 3,5 % Fett
2 Essl.	Mayonnaise (20 g), 80 % Fett
50 g	Senfgurken (Konserve)
150 g	Bismarckheringsfilets
80 g	rote Bete, abgetropft (Konserve)
2	Frühlingszwiebeln (20 g)
Pfeffer	
etwas Milch zum Einlegen für die Heringe	

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Rosa Raffinesse.

Zubereitung:

Die Heringe einige Zeit in Milch einlegen, dadurch wird der Salzgehalt reduziert. Joghurt und Mayonnaise in einer Schüssel verrühren. Die Senfgurken und rote Bete in kleine Würfel schneiden. Die Heringsfilets abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die rote Bete, Senfgurken und Heringsstücke zu der Joghurtmayonnaise geben. Alles gut verrühren. Mit Pfeffer abschmecken. Auf Salz kann verzichtet werden, weil die Heringe salzhaltig sind. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und über den Salat streuen.

Vor dem Servieren den Salat noch kurz im Kühlschrank durchziehen lassen.



Wer Kalium und Phosphor einsparen will, ersetzt die rote Bete durch die gleiche Menge an Apfel. Der Kaliumgehalt reduziert sich auf 225 mg = 11 % der Tageshöchstmenge und der Phosphorgehalt auf 200 mg = 20 % der Tageshöchstmenge.

Tipp



Nudelsalat mit Thunfisch

To Go – aber fein, fein!

Zubereitung:

Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Salatgurke und Paprika gut waschen und in feine Würfel schneiden.

Die Tomaten vierteln. Alles mit den Nudeln, der Salatmayonnaise und dem Zitronensaft mischen. Den abgetropften Thunfisch mit zwei Gabeln zerzupfen und unter den Salat mischen. Mit etwas Pfeffer abschmecken. Den Salat 15 Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen gut verbinden.

Dieser Salat eignet sich sehr gut zum Mitnehmen.

Zutaten

Rezept für 2 Personen

70 g Teigwaren nur aus Hartweizengries, z. B. Spirelli (gekocht 175 g)
100 g Salatgurke
½ rote Paprikaschote (80 g)
50 g Salatmayonnaise, 50 % Fett
2 Teel. Zitronensaft (10 ml)
1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (Abtropfgewicht 150 g)
4 kleine Cherrytomaten (80 g)
Pfeffer

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	359 kcal
Eiweiß:	23 g
Fett:	14 g
Kohlenhydrate:	35 g
BE:	3
Natrium:	429 mg
Kalium:	440 mg
= 22% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	295 mg
= 30% der Tageshöchstmenge	

Tipp

.....
Wer Kalium einsparen will, verzichtet auf die Tomaten. Der Kaliumgehalt reduziert sich auf 344 mg = 17 % der Tageshöchstmenge.





Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	416 kcal
Eiweiß:	30 g
Fett:	33 g
Kohlenhydrate:	12 g
BE:	1
Natrium:	555 mg
Kalium:	356 mg
= 18 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	353 mg
= 35 % der Tageshöchstmenge	

Buletten à la Holstein



Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 1 Scheibe Weißbrot (45 g)
- 2 Eier
- 2 Essl. Schlagsahne (30 ml), 40 % Fett
- 200 g gemischtes Hackfleisch (Rind und Schwein)
- 1 Prise Pfeffer
- Paprikapulver nach Geschmack
- 60 g Schlesische Gurkenhappen, abgetropft (Glas)
- 1 Teel. Dill, fein gehackt (1 g)
- 2 Essl. Butterschmalz (20 g)
- 1 Teel. Butter (10 g) zum Braten der Spiegeleier

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Hackfleisch + Ei = volle Küstenpower

Zubereitung:

Das Weißbrot entrinden und in sehr feine Würfel schneiden. In einer Schüssel mit der Schlagsahne mischen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Das gemischte Hackfleisch mit in die Schüssel geben, alles gründlich vermengen und mit einer Prise Pfeffer und Paprikapulver nach Geschmack würzen.

Aus der Hackmasse zwei Buletten formen. Die Gurken in sehr feine Würfel schneiden und mit dem fein gehackten Dill vermischen. Jede Bulette mit den Gurken füllen und wieder flachdrücken.

Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Buletten bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 5 bis 6 Minuten braten. Die Buletten aus der Pfanne nehmen und warmhalten. Im Bratfett der Buletten die Butter erhitzen und darin zwei Spiegeleier braten.

Die Buletten auf zwei Tellern anrichten, jeweils mit einem Spiegelei belegen und servieren.



.....
Wer Phosphor einsparen möchte, verwendet von einem Ei nur das Eiklar. Dadurch reduziert sich der Phosphorgehalt auf 295 mg = 30 % der Tageshöchstmenge.

Tipp



Reis-Bowl mit Lachs

Nordische Frische im Schälchen.

Zubereitung:

Reis nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser garen.

Ananas vierteln, den harten Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Die Salatgurke längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin andünsten, Currypulver dazugeben und kurz mitrösten und alles in eine Schüssel geben. Mit dem Zitronensaft, Joghurt und der Mayonnaise verrühren. Mit Salz und Chiliflocken würzen.

Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen, Lachs salzen und bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 4 Minuten braten.

Den Reis in zwei Schalen anrichten. Den Fisch zerzupfen und mit Rucola, Gurke und Ananas auf dem Reis verteilen. Sauce darüber gießen und servieren.

Zutaten

Rezept für 2 Personen

100 g Basmatireis (gekocht 300 g)
80 g Ananas, frisch
25 g Rucola
1 Stück Salatgurke (100 g)
1 Zwiebel (40 g)
3 Essl. Öl (36 g)
Currypulver nach Geschmack
2 Essl. Limettensaft (20 ml)
150 g Vollmilchjoghurt, 3,5 % Fett
Chiliflocken, Salz
2 Stück Lachsfilet à 100 g
1 Prise Salz
1 Essl. Salatmayonnaise (10 g),
50 % Fett

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht



Tipp

.....
Wer Kalium einsparen will, ersetzt die frische Ananas durch Ananas aus der Konserve. Dadurch reduziert sich der Kaliumgehalt auf 725 mg = 36 % der Tageshöchstmenge.



Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie: 683 kcal
Eiweiß: 28 g
Fett: 38 g
Kohlenhydrate: 53 g
BE: 4,5
Natrium: 142 mg
Kalium: 764 mg
= **38%** der Tageshöchstmenge
Phosphor: 426 mg
= **43%** der Tageshöchstmenge

Bremer Matrosenfleisch



Zutaten

Einmal kochen – mehrmals genießen.

Rezept für 2 Personen

150 g Rindergulasch
150 g Schweinegulasch

Suppengemüse:

1 Möhre (50 g)
1 Stück Lauch (60 g)
1 Stück Knollensellerie (60 g)
1 Zwiebel (40 g)
1 Essl. Butterschmalz (10 g)
Je eine Prise Pfeffer und Salz
1 Teel. Meerrettich, frisch gerieben (5 g)
125 ml Rotwein
1 Teel. Speisestärke (10 g)

Zubereitung:

Das Fleisch kalt abspülen und trocken tupfen. Das Suppengemüse (Möhre, Lauch, Sellerie) putzen und schälen, dann waschen und in kleine Würfel, den Lauch in Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Butterschmalz in einem Topf erhitzen.

Die Fleischwürfel darin scharf anbraten. Die Zwiebel und das Suppengemüse dazugeben und ca. 5 Minuten anrösten. Mit Salz, Pfeffer und Meerrettich würzen, mit Rotwein ablöschen und bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde schmoren. Bei Bedarf etwas Wasser dazugeben. Zum Schluss die Speisestärke mit etwas Wasser glatt-rühren und die Soße damit binden.

Das Bremer Matrosenfleisch noch einmal kurz aufkochen lassen und servieren.

Schmeckt auch wieder aufgewärmt.

Zubereitungszeit: 100 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie: 370 kcal
Eiweiß: 32 g
Fett: 19 g
Kohlenhydrate: 9 g
BE: 0,5
Natrium: 121 mg
Kalium: 859 mg
= **43%** der Tageshöchstmenge
Phosphor: 313 mg
= **31%** der Tageshöchstmenge



.....
Wer Kalium und Phosphor einsparen will, verzichtet auf den Knollensellerie.
Der Kaliumgehalt reduziert sich auf 763 mg = 38 % der Tageshöchstmenge
und der Phosphorgehalt auf 289 mg = 29 % der Tageshöchstmenge.

Tipp



Verschleiertes Bauernmädchen

Oh du süße Küstenküche!

Zubereitung:

Apfel und Birne schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Mit dem Zucker, Zitronenschale, Zitronensaft und der Zimtstange in einem Topf vermischen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen bei Bedarf etwas Wasser dazugeben. Die Zimtstange herausnehmen.

Die Apfel-Birnen-Masse in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen. Den Pumpernickel zerbröseln. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Pumpernickelbrösel bei mittlerer Hitze knusprig rösten. In eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.

Kompott und Brösel schichtweise in 2 Gläser füllen und ca. 1 Stunde kaltstellen.

Zutaten

Rezept für 2 Personen

1	Apfel (150 g)
1	Birne (150 g)
1 Essl.	Zucker (10 g)
½ Teel.	Bio-Zitronenschale, fein gerieben (1 g)
2 Essl.	Zitronensaft (20 ml)
½	Zimtstange
1 Essl.	Butter (20 g)
50 g	Pumpernickel

Zubereitungszeit: 40 Minuten
+ Kühlzeiten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Tipp

.....
Wer Kalium und Phosphor einsparen will, ersetzt den Pumpernickel durch Semmelbrösel. Dadurch reduziert sich der Kaliumgehalt auf 238 mg = 12 % der Tageshöchstmenge und der Phosphorgehalt auf 46 mg = 5 % der Tageshöchstmenge.



Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	221 kcal
Eiweiß:	2 g
Fett:	8 g
Kohlenhydrate:	28 g
BE:	2
Natrium:	95 mg
Kalium:	291 mg
= 15% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	57 mg
= 6% der Tageshöchstmenge	

MEDICE

Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG
Kuhloweg 37
58638 Iserlohn
info@medice.de

Autorin:

Gabriele Braun

Gestaltung:

WEFRA LIFE SOLUTIONS GmbH

Weitere Rezeptideen finden Sie unter:
www.medice-nephrologie.de/service



Ein Service von



MEDICE
THE HEALTH FAMILY