

Mittagessen



Das Rezeptheft



Rezepte mit Tagesbedarfsangaben
und Ernährungstipps
für Patienten mit Nierenerkrankungen

Ein Service von



MEDICE
THE HEALTH FAMILY

Das Leben auskosten ...

So knacken Sie das Mittagstief.



... 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 des 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.

Liebe Dialyse-Patienten,

ganz gleich, ob wir es pünktlich zur Mittagszeit genießen oder vielleicht etwas früher oder später - das Mittagessen ist für viele von uns ein fester Bestandteil des Tagesablaufs. Und so regelmäßig wie wir dieses Essen zu uns nehmen, so vielseitig und abwechslungsreich kann es sein. Regional, saisonal, raffiniert und aufwendig – oder schnell auf den Teller gezaubert. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Und so stellen wir Ihnen in diesem Rezeptheft auch sechs ganz unterschiedliche kulinarische Highlights vor: pikante Falafel-Wraps, die den Orient in die Küche bringen, eine knackige Salat-Bowl mit Hähnchen, herrlich duftende Pizza-Muffins, einen proteinreichen Quinoa-Salat, herzhafte Pfannkuchen-Wraps und einen 5-Sterne-Waldorfsalat.

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.

Eine Menge gaumenfreudige Mittagspausen mit unseren Rezepten wünscht Ihnen

Ihr MEDICE Nephrologie-Team



Achten Sie auf unser neues Symbol für vegetarische Rezepte



Dieses Symbol kennzeichnet die veganen Rezepte



Ganz einfach Salz einsparen: Kräuter verleihen Ihren Gerichten ausreichend Würze und spielen auch bezüglich des Kaliumgehalts fast keine Rolle. Für das beste Geschmackserlebnis geben Sie die Kräuter erst nach dem Kochen hinzu.

Nährwertanalyse



Werte pro Person:

Energie:	516 kcal
Eiweiß:	18 g
Fett:	25 g
Kohlenhydrate:	55 g
BE:	4,5
Natrium:	561 mg
Kalium:	875 mg
= 44% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	281 mg
= 28% der Tageshöchstmenge	

Die Abbildungen entsprechen nicht exakt den hier vorgestellten Rezepten.



Falafel-Wraps



Zutaten

Rezept für 2 Personen

Für den Joghurt-Dip

100 g	Joghurt, 10% Fett
1 Stiel	Minze (1 g)
2 Stiele	Petersilie (1 g)
	Koriander, frisch (1 g)
1 Spritzer	Zitronensaft
1 Prise	Salz und Pfeffer

Für die Füllung der Wraps

180 g	Falafel, Kühlregal (6 Stück)
2	Tortilla-Weizenfladen à 45 g
75 g	Kirschtomaten
100 g	Salatgurke
20 g	Rucola
1 Teel.	Rapsöl (6 g)
1 Teel.	Ajvar (10 g)

Rolle glückwärts.

Zubereitung:

Petersilie, Koriander, Minze abbrausen und trocken schütteln. Alle Blättchen von den Stielen abzupfen, fein hacken und zusammen mit Joghurt und einem Spritzer Zitronensaft verrühren. Den Dip mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Kirschtomaten waschen und vierteln. Die Salatgurke waschen, schälen und in Würfel schneiden. Rucola in einem Sieb abspülen und gut abtropfen lassen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Falafel darin unter Wenden ca. 5 Minuten (beziehungsweise nach Packungsanweisung) goldbraun braten. Wraps in einer Pfanne oder in der Mikrowelle erhitzen. Je ein Wrap auf einen Teller legen. Ajvar gleichmäßig darauf verstreichen. Dann alle anderen Zutaten zusammen mit dem Joghurt-Dip auf die beiden Wraps verteilen. An den Seiten einschlagen und servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Tipp

Wer Kalium einsparen will, verzichtet auf die Tomaten. Dadurch reduziert sich der Kaliumgehalt auf 784 mg = 39% der Tageshöchstmenge.

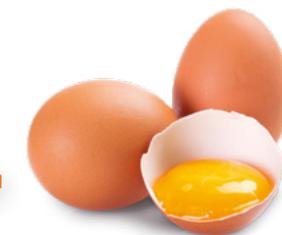
Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	544 kcal
Eiweiß:	25 g
Fett:	39 g
Kohlenhydrate:	23 g
BE:	2
Natrium:	1.196 mg
Kalium:	433 mg
= 22% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	356 mg
= 36% der Tageshöchstmenge	



Pfannkuchen-Wraps mit Frischkäse-Lachs-Füllung



Zutaten

Rezept für 2 Personen

Für die Pfannkuchen

50 g	Mehl
1	Ei
60 ml	Milch, 3,5 % Fett
1 Prise	Salz
1 Teel.	Öl (6 g)

Für die Füllung

1 Teel.	mittelscharfer Senf (10 g)
1 Essl.	Apfelsaft (10 ml)
1 Teel.	Honig (5 g)
2 Essl.	Olivenöl (24 g)
2 Essl.	Doppelrahm-Frischkäse (60 g)
1 Essl.	Milch, 3,5 % Fett (10 ml)
4 Scheiben	Räucherlachs (à 25 g)
	Salz, Pfeffer
	getrocknete Dillspitzen

Die Lachs ich mir schmecken!

Zubereitung:

Mehl, Ei, Milch und eine Prise Salz mit dem Schneebesen des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verrühren. Ca. 20 Minuten ruhen lassen. Senf, Apfelsaft und Honig in einer Schüssel glattrühren, dann das Olivenöl darunterschlagen. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dill nach Geschmack in die Soße geben. Frischkäse mit einem Esslöffel Milch glattrühren. Eine beschichtete Pfanne mit Öl ausstreichen und aus dem Teig zwei Pfannkuchen backen. Pfannkuchen abkühlen lassen. Pfannkuchen mit Frischkäse bestreichen, den Lachs darauf verteilen und mit der Senf-Honig-Soße beträufeln. Die Pfannkuchen fest einrollen und in gleichmäßige Scheiben schneiden.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Ruhezeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Tipp

Ersetzt man den geräucherten Lachs durch die gleiche Menge geräucherten Heilbutt, reduziert sich die Kaliummenge auf 352 mg = 18 % der Tageshöchstmenge und der Phosphorgehalt auf 262 mg = 26 % der Tageshöchstmenge.

Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	182 kcal
Eiweiß:	7 g
Fett:	8 g
Kohlenhydrate:	21 g
BE:	5
Natrium:	348 mg
Kalium:	139 mg
= 7% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	90 mg
= 9% der Tageshöchstmenge	



Pizza-Muffins



Zutaten

Rezept für 12 Stück

Für den Hefeteig

300 g	Mehl
1 Pck.	Trockenhefe (7 g)
1 Essl.	Zucker (10 g)
1 Prise	Salz
3 Essl.	Olivenöl (36 g)
180 ml	lauwarmes Wasser
etwas Mehl für die Arbeitsfläche	

Für die Füllung

200 g	stückige Tomaten, Konserve
1 Prise	Salz und Pfeffer
½ Teel.	Oregano (0,5 g)
80 g	kleine Salami-Sticks
200 g	Mais, Konserve
100 g	blättrige Champignons, Konserve
100 g	geriebener Mozzarella
50 g	Oliven
etwas Butter für die Form	

Herzhaft trifft Törtchen.

Zubereitung:

Mehl, Hefe, Zucker und Salz in einer Schüssel vermischen. 180 ml lauwarmes Wasser und Olivenöl zugeben und alles 3 Minuten auf höchster Stufe mit dem Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten. Zugedeckt ca. 45 Minuten ruhen lassen. Tomatenstücke mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken und 5 Minuten einkochen lassen. Salami in dünne Scheiben schneiden. Mais und Champignons abtropfen lassen. Oliven in Scheiben schneiden. Backofen auf 180 °C vorheizen. Muffinform einfetten. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche durchkneten und zu einem Rechteck (ca. 20 x 40 cm) ausrollen. Tomatensoße darauf verstreichen, Ränder freilassen. Mit Salami, Mais, Champignons, Oliven und Käse bestreuen. Von der langen Seite her aufrollen. Teigrolle in 12 Stücke schneiden und die Schnecken in die Form legen. Ca. 20 Minuten backen. Warm servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Ruhezeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Tipp

Verzichtet man auf den Mais, reduziert sich der Kaliumgehalt auf 110 mg = 5% der Tageshöchstmenge und der Phosphorgehalt auf 78 mg = 8% der Tageshöchstmenge.

Nährwertanalyse



Werte pro Person:

Energie:	242 kcal
Eiweiß:	6 g
Fett:	9 g
Kohlenhydrate:	30 g
BE:	2,5
Natrium:	8 mg
Kalium:	407 mg
= 20% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	267 mg
= 27% der Tageshöchstmenge	



Quinoa-Salat



**Auch vegan geht proteinreich –
und so gut schmeckt der Beweis.**

Zutaten

Rezept für 2 Personen

100 g	Quinoa gekocht (300 g)
200 ml	Wasser
1	Zwiebel (30 g)
1	Knoblauchzehe (1 g)
100 g	rote Paprika
100 g	Zucchini
2 Essl.	Zitronensaft (20 ml)
1 Essl.	Wasser (10 ml)
1 Essl.	Olivenöl (12 g)
	Koriander nach Geschmack
	Kreuzkümmel nach Geschmack
	schwarzer Pfeffer
	Salz

Zubereitung:

Quinoa in ein Sieb geben, unter kaltem Wasser gut abspülen und nach Packungsanweisung kochen. Abgießen, gut abtropfen und abkühlen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Knoblauch fein hacken. Paprikaschote und Zucchini waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Alles mit dem Quinoa in einer Schüssel vermischen. Für das Dressing Zitronensaft mit einem Esslöffel Wasser und dem Olivenöl verquirlen. Über den Quinoa-Salat geben, alles gut durchmischen. Mit Koriander, Kreuzkümmel, Pfeffer und wenig Salz nach Geschmack würzen. Den Salat ca. eine Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Ruhezeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Tipp

Wenn man den Salat mit Hirse zubereitet statt mit Quinoa, reduziert sich der Kaliumgehalt auf 270 mg = 14 % der Tageshöchstmenge und der Phosphorgehalt auf 182 mg = 18 % der Tageshöchstmenge.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	282 kcal
Eiweiß:	26 g
Fett:	17 g
Kohlenhydrate:	3 g
BE:	0
Natrium:	204 mg
Kalium:	548 mg
= 27 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	242 mg
= 24 % der Tageshöchstmenge	



Salat-Bowl mit Hähnchen



Zutaten

Rezept für 2 Personen

100 g	Kopfsalat
100 g	Eisbergsalat
6 kleine	Cherrytomaten (100 g)
4 Stiele	Basilikum (2 g)
200 g	Hähnchenbrust
1 Essl.	Öl (12 g)

Für das Dressing

2 Essl.	Olivenöl (24 g)
2 Essl.	Balsamico-Essig (30 ml)
½ Teel.	Senf (5 g)
	Salz, Pfeffer

Geflügel im grünen Nest.

Zubereitung:

Kopfsalat und Eisbergsalat waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Einen Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen, das Hähnchenfleisch darin von jeder Seite 4–5 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen. Danach in Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Basilikumblättchen abzupfen. Salat in eine Schüssel geben.

Alle Zutaten für das Dressing in ein Schraubglas füllen, fest verschließen und dann kräftig schütteln. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing über den Salat gießen und alles vermischen. Die Tomaten und die Hähnchenstreifen darauf verteilen. Mit den Basilikumblättchen garnieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Tipp

Bei ausgeglichenen Kalium- und Phosphorwerten kann zu dem Salat pro Person ein hartgekochtes Ei dazu gegessen werden. Der Eiweißgehalt erhöht sich damit auf 33 g. Der Kaliumgehalt erhöht sich auf 592 mg = 30 % von der Tageshöchstmenge, der Phosphorgehalt auf 353 mg = 35 % von der Tageshöchstmenge.

Nährwertanalyse



Werte pro Person:

Energie:	451 kcal
Eiweiß:	5 g
Fett:	43 g
Kohlenhydrate:	10 g
BE:	1
Natrium:	176 mg
Kalium:	412 mg
= 21 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	166 mg
= 17 % der Tageshöchstmenge	

Die Abbildungen entsprechen nicht exakt den hier vorgestellten Rezepten.



Waldorfsalat



Zutaten

Rezept für 2 Personen

4 Stück	Knollensellerie, geschält (125 g)
50 ml	Sahne, 40 % Fett
1	Apfel (120 g), geschält und entkernt (100 g)
3 Teel.	Zitronensaft (15 ml)
50 g	Mayonnaise, 80 % Fett
1 Prise	Salz und Pfeffer
1–2 Prisen	Cayennepfeffer
40 g	Walnüsse

Schlemmen wie im 5-Sterne-Hotel.

Zubereitung:

Sellerie und Apfel schälen. Apfel entkernen. Beides in sehr feine Juliennestreifen hobeln. Mayonnaise mit Sahne, etwas Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer verrühren und unter die Streifen mischen. Einige Walnusshälften beiseitelegen. Den Rest im Blitzhacker sehr fein hacken und unterheben. Mindestens zwei Stunden durchziehen lassen. Nochmals abschmecken und mit den restlichen Walnusshälften nach Belieben dekorieren.

Zubereitungszeit:	15 Minuten
Ruhezeit:	mindestens 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad:	leicht

Tipp

Wenn man den Salat mit Sellerie (abgetropft aus der Konserve) zubereitet, reduziert sich der Kaliumgehalt auf 325 mg = 16 % 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