

Das Rezeptheft



Mediterrane Köstlichkeiten aus dem

Orient



Ein Service von



MEDICE
THE HEALTH FAMILY

Rezepte mit Tagesbedarfsangaben und Ernährungstipps
für Patienten mit Nierenerkrankungen



Genuss aus dem Morgenland: Unsere orientalische Küche

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 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 neben gewohnten Speisen auch vermehrt auf vegetarische Gerichte setzen. **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 neues
Symbol für vegetarische Rezepte



Liebe Dialyse-Patienten,

Marokko, Israel, Ägypten – diese und viele weitere sehenswerte Reiseziele laden ein, um von der Ferne zu träumen. Zum Glück kann man sich mit unseren Rezepten diese Länder zumindest kulinarisch ganz einfach nach Hause holen. Wie wäre es z. B. mit einer traditionellen ägyptischen Linsensuppe oder einer Kichererbsen-Bolo nach orientalischer Art? Wer hingegen nach einer Spezialität aus der israelischen Küche sucht, der wird bei uns mit einem tollen Shakshuka-Rezept fündig. In unserer Auswahl haben wir dieses Mal auch original marokkanische Hackbällchen, einen schmackhaften Tabouleh-Salat und mit Om Ali gar ein klassisches ägyptisches Dessert.

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.

Einen orientalischen Hochgenuss mit unseren Rezepten wünscht Ihnen

Ihr MEDICE Nephrologie-Team

Viele orientalische Gerichte werden mit Bulgur oder Couscous sowie Kichererbsen oder Linsen zubereitet. Diese liefern verhältnismäßig viel Eiweiß, haben aber auch einen höheren Phosphorgehalt. Die gute Nachricht: Die in Getreideprodukten aus vollem Korn sowie Hülsenfrüchten enthaltene Form von Phosphor wird nicht vollständig vom Körper aufgenommen.



Nährwertanalyse



Werte pro Person:

Energie:	214 kcal
Eiweiß:	3 g
Fett:	13 g
Kohlenhydrate:	20 g
BE:	1,5
Natrium:	44 mg
Kalium:	191 mg
= 10% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	97 mg
= 10% der Tageshöchstmenge	



Tabouleh-Salat



Zutaten

Rezept für 2 Personen

50 g	Bulgur, roh (gekocht 150 g)
1	Tomate (70 g)
1	Frühlingszwiebel (10 g)
2 Essl.	Olivenöl (24 g)
5 ml	Zitronensaft
150 ml	Wasser
5 g	Petersilie, frisch
5 g	Minze, frisch
	Koriander
	Kreuzkümmel
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Salz

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Ein Tabu ist hier nur der Verzicht

Zubereitung:

Den Bulgur abspülen. Dadurch werden Mehrrückstände entfernt und der Bulgur wird nicht matschig, sondern schön locker und körnig. In einem Topf mit 150 ml Wasser aufkochen. Den Topf abdecken und den Bulgur bei ausgeschalteter Herdplatte ca. 20 Minuten quellen lassen. In eine Salatschüssel geben und abkühlen lassen.

Die Tomate waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Die Minze und die Petersilie fein hacken. Das Gemüse und die Kräuter zum abgekühlten Bulgur geben und mit 2 Gabeln auflockern. Mit dem Olivenöl und Zitronensaft mischen und mit Koriander, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn es einmal schnell gehen soll, verwendet man Instant-Bulgur. Er wird einfach mit heißem Wasser übergossen und ist nach wenigen Minuten fertig aufgequollen.

Tipps

Ersetzt man die Tomate durch 70 g Gurke, vermindert sich der Kaliumgehalt auf 155 mg (entspricht 8% der Tageshöchstmenge).

Nährwertanalyse



Werte pro Person:

Energie:	228 kcal
Eiweiß:	15 g
Fett:	11 g
Kohlenhydrate:	17 g
BE:	1,5
Natrium:	296 mg
Kalium:	464 mg
= 23% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	204 mg
= 20% der Tageshöchstmenge	



Ägyptische Linsensuppe



Kleiner als die Pyramiden und doch überragend lecker

Zutaten

Rezept für 2 Personen

100 g	rote Linsen, roh (gekocht 300 g)
1	kleine Möhre (40 g)
1	Zwiebel (40 g)
1 Stange	Staudensellerie (30 g)
1	Knoblauchzehe (1 g)
2 Essl.	Crème fraîche, 30% Fett (30 g)
1 Essl.	Öl (12 g)
100 ml	Gemüsebrühe
1 Teel.	Ras el Hanout (nordafrikanische Gewürzmischung), ersatzweise Currypulver
	Harissa (orientalische Gewürzmischung), ersatzweise Chili

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zubereitung:

Die Linsen nach Packungsanweisung in reichlich Wasser kochen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Möhre schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Selleriestängel in kleine Stücke schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch 1 Minute darin anschwitzen. Die Möhre und den Sellerie dazugeben und 2 Minuten unter Rühren anbraten, mit Ras el Hanout (ersatzweise Currypulver) würzen. Die Gemüsebrühe angießen und ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Die gekochten Linsen dazugeben.

Die Suppe pürieren, mit Harissa (ersatzweise Chili) abschmecken. Zum Schluss die Crème fraîche einrühren.

Tipps

Denken Sie daran, dass die Suppe zur täglichen Trinkmenge dazugerechnet werden muss.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	368 kcal
Eiweiß:	28 g
Fett:	23 g
Kohlenhydrate:	10 g
BE:	1
Natrium:	174 mg
Kalium:	706 mg
= 35 % der Tageshöchstmengen	
Phosphor:	292 mg
= 29 % der Tageshöchstmengen	

Marokkanische Hackbällchen



Zutaten

Rezept für 2 Personen

200 g	Rinderhackfleisch
240 g	Tomaten, gehackt (Konserve)
1	Zwiebel (40 g)
1	Ei
2 Essl.	Semmelbrösel (20 g)
20 g	Mandelstifte
2 Essl.	Öl (24 g)
1	Knoblauchzehe (1 g)
2 g	Petersilie, frisch
2 Stiele	Minze, frisch (1 g)
½ Teel.	Harissa (orientalische Gewürzmischung)
	Kreuzkümmel, gemahlen
	Kurkuma
	Zucker, Salz

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Diesen Geschmack schickt man nicht in die Wüste

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und in feine Ringe scheiden. Die Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Die Petersilie und die Minze fein hacken. Das Rinderhackfleisch mit den Mandelstiften, Semmelbröseln, dem Ei, Knoblauch, der Petersilie und der Minze verkneten, mit Salz und Harissa würzen.

Aus der Masse 8 Hackbällchen formen. In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Hackbällchen 5–6 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Im Bratfett die Zwiebelringe glasig dünsten. Die gehackten Tomaten dazugeben, mit Salz und Zucker, Kreuzkümmel, Kurkuma und Harissa abschmecken und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Hackbällchen in die Tomatensoße geben und servieren. Dazu schmeckt Fladenbrot.

Tipps

Bereitet man die Hackbällchen ohne Mandelstifte zu, reduziert sich der Kaliumgehalt auf 622 mg (entspricht 31 % der Tageshöchstmengen).

Nährwertanalyse



Werte pro Person:

Energie:	526 kcal
Eiweiß:	20 g
Fett:	20 g
Kohlenhydrate:	62 g
BE:	5
Natrium:	1.410 mg
Kalium:	650 mg
= 33% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	351 mg
= 35% der Tageshöchstmenge	

Kichererbsen-Bolo



Zutaten

Rezept für 2 Personen

80 g	kurze Nudeln, z. B. Fusilli (gekocht 200 g)
40 g	Feta, 45 % Fett i. Tr.
1 Dose	Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)
1	Möhre (80 g)
2 Stangen	Staudensellerie (60 g)
1	Zwiebel (40 g)
1	Knoblauchzehe (1 g)
1 Teel.	Tomatenmark (10 g)
2 Essl.	Rapsöl (24 g)
200 ml	passierte Tomaten
300 ml	Gemüsebrühe
	Oregano
	1 Prise Zucker
	1 Prise Pfeffer

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Herzhaft lachen, weil es so gut schmeckt

Zubereitung:

Die Kichererbsen in ein Sieb geben, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. In einem Multihacker klein hacken. Die Möhre schälen und den Staudensellerie putzen. Beides in feine Würfel schneiden.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, das Gemüse darin andünsten, das Tomatenmark dazugeben und kurz mit anbraten. Die passierten Tomaten und die Gemüsebrühe hinzugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Mit je 1 Prise Pfeffer und Zucker sowie Oregano abschmecken. Auf Salz kann verzichtet werden, da die Gemüsebrühe salzhaltig ist.

In der Zwischenzeit die Nudeln in einem großen Topf in reichlich Wasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Danach abgießen, gut abtropfen lassen und mit der Sauce vermischen. Den Fetakäse mit Wasser abspülen (dadurch kann Salz eingespart werden), in kleine Stücke zerteilen und über die Bolo streuen.

Tipp

Wer Kalium einsparen möchte, kocht die Möhre und den Sellerie separat in reichlich Wasser gar, lässt beides gut abtropfen und gibt es danach in die Sauce. Dadurch sinkt der Kaliumgehalt auf 562 mg (entspricht 28 % der Tageshöchstmenge).

Nährwertanalyse



Werte pro Person:

Energie:	240 kcal
Eiweiß:	13 g
Fett:	17 g
Kohlenhydrate:	8 g
BE:	0,5
Natrium:	442 mg
Kalium:	486 mg
= 24% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	233 mg
= 23% der Tageshöchstmenge	

Shakshuka



Zutaten

Rezept für 2 Personen

50 g	Feta, 45 % Fett i. Tr.
200 g	Tomaten, gehackt (Konserve)
1 Stück	rote Paprika (150 g)
1	kleine Zwiebel (30 g)
1 Essl.	Tomatenmark (10 g)
2	Eier
1 Essl.	Rapsöl (12 g)
	Koriander, frisch
	Kreuzkümmel
	Paprikapulver
1 Prise	Cayennepfeffer
1 Prise	Chilipulver
	Pfeffer
	Salz

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Tschak-ka, Shakshuka!

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin goldbraun anbraten. Die Paprika putzen, in kleine Würfel schneiden, ebenfalls in die Pfanne geben und weich werden lassen. Das Tomatenmark und die Gewürze hinzufügen. Mit den gehackten Tomaten aufgießen und einköcheln lassen.

Wenn die Gemüsemasse nicht mehr zu wässrig ist, mit dem Löffel für jedes Ei eine kleine Grube formen. Die Eier hineingeben, die Pfanne zudecken und ca. 5–8 Minuten garen, bis das Eiweiß stockt. Die Eidotter sollten noch recht flüssig bleiben. Vor dem Servieren den Feta darüber zerbröckeln. Mit frisch gehacktem Koriander bestreuen und in der Pfanne servieren. Mit Pita oder Weißbrot genießen.

Tipps

Wird der Feta durch körnigen Frischkäse ersetzt, sinkt der Phosphorgehalt auf 185 mg (entspricht 19% der Tageshöchstmenge).

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	742 kcal
Eiweiß:	9 g
Fett:	57 g
Kohlenhydrate:	46 g
BE:	4
Natrium:	259 mg
Kalium:	322 mg
= 16% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	188 mg
= 19% der Tageshöchstmenge	



Om Ali



Zutaten

Rezept für 4 Personen

150 g	Croissants (vom Vortag)
25 g	Walnüsse
20 g	Rosinen
100 ml	Milch, 3,5% Fett
50 ml	Schlagsahne, 30% Fett
50 g	Butter
20 g	Zucker
½ Teel.	Zimt

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Ohmmm, hmmm, lecker!

Zubereitung:

Die Croissants in kleine Stücke schneiden und in eine gebutterte Auflaufform legen. Die Butter erwärmen und darüber gießen. In einem kleinen Topf die Milch erwärmen und den Zucker darin auflösen.

Die Milch über die Croissants geben. Die Nüsse fein hacken und zusammen mit den Rosinen darüber streuen.

Die Schlagsahne mit dem Handrührgerät aufschlagen und klecksweise verteilen. Den Auflauf im Backofen bei 180 °C ca. 10 Minuten backen, bis er goldbraun wird. Aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten stehen lassen. Mit Zimt bestreuen und servieren – guten Appetit!

Tipp

Man kann statt Milch 70 ml Wasser und 30 ml Sahne verwenden. Dadurch reduziert sich der Kaliumgehalt auf 267 mg (entspricht 13% der Tageshöchstmenge) und der Phosphorgehalt auf 152 mg (entspricht 15% 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