

Das Rezeptheft

DEUTSCHLAND
ISST LECKER IM
Saarland
und der Pfalz

Rezepte mit Tagesbedarfsangaben und Ernährungstipps
für Patienten mit Nierenerkrankungen

Ein Service von



Alles ist erlaubt . . .

... 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.

Allgemeiner Tipp

Bevorzugen Sie zum Backen Hefe und Hirschhornsalz. Backpulver ist weniger gut geeignet, lässt sich aber recht einfach ersetzen. Dosieren Sie dafür fünf Gramm Natron und sechs Esslöffel Essig oder Zitronensaft auf 500 Gramm Mehl. Pottasche hat einen sehr hohen Kaliumgehalt und sollte nicht verwendet werden.

Saarland
und Pfalz
isst lecker

**Freuen Sie sich auf einen
reichhaltigen Gaumenschmaus!**

Liebe Dialyse-Patienten,

denkt man an Rezepte aus der Pfalz oder dem Saarland, fallen einem vor allem deftige Leckereien wie Zwiebelkuchen oder Sauerkrautauflauf ein. Diese traditionellen Gerichte der schwer arbeitenden Bevölkerung retteten so manche über Notzeiten hinweg. Die reichhaltigen Speisen haben sich längst über die Grenzen der Region hinweg verbreitet und sind auch in süßen Varianten, z. B. Dampfnudeln, beliebt. Die Gemeinsamkeit aller Spezialitäten bleibt jedoch der vollmundige Geschmack trotz einfacher Zutaten.

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**

Saarland

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	409 kcal
Eiweiß:	17 g
Fett:	32 g
Kohlenhydrate:	13 g
BE:	1
Natrium:	806 mg
Kalium:	324 mg
= 16 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	251 mg
= 25 % der Tageshöchstmenge	

Lyoner Pfanne

Zutaten

Rezept für 2 Personen

150 g	Lyoner
4	kleine Kartoffeln (150 g)
1	kleine Zwiebel (30 g)
2	Eier
1 Essl.	Butterschmalz (10 g) Majoran
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Jetzt geht es um die Wurst.

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In viel Wasser einmal aufkochen lassen, danach Wasser abgießen. Kartoffelscheiben in frischem Wasser gar kochen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Inzwischen Lyoner pellen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Kartoffeln darin knusprig anbraten. Die Zwiebelwürfel und Lyoner dazugeben und mitbraten. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.

Separat 2 Spiegeleier braten und auf die Lyoner-Pfanne legen. Sofort warm servieren.



Tipps

für Dialysepatienten

Wer Phosphor einsparen muss, verzichtet auf die Spiegeleier. Dadurch reduziert sich der Kaliumgehalt auf 238 mg (12 % von der Tageshöchstmenge) und der Phosphorgehalt auf 126 mg (13 % von der Tageshöchstmenge).

Saarland



Saarländischer Rindfleischsalat

Zutaten

Rezept für 2 Personen

250 g	gekochte Rinderbrust
2	Essiggurken (80 g)
1	kleine Zwiebel (40 g)
2	Eier
½ Teel.	Senf (5 g)
1 Essl.	Öl (12 g)
2 Essl.	Essig (30 ml)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Der Geist ist willig, denn das Fleisch ist zart.

Zubereitung:

Gekochte Rinderbrust in dünne Streifen schneiden. Essiggurken längs halbieren und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel fein würfeln. Eier hart kochen, pellen und Eigelb vom Eiweiß trennen. Das Eiweiß klein würfeln.

Für das Dressing das Eigelb zerdrücken, mit Senf, Essig und Öl verrühren, dann mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Fleischstreifen, Gurken, Zwiebeln und Eiweißwürfel in eine Schüssel geben, Dressing hinzufügen und gut vermengen. Den Salat zugedeckt im Kühlschrank 2-3 Stunden durchziehen lassen.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	413 kcal
Eiweiß:	27 g
Fett:	31 g
Kohlenhydrate:	4 g
BE:	0
Natrium:	752 mg
Kalium:	394 mg
= 20 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	296 mg
= 30 % der Tageshöchstmenge	

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht



Tipps

für Dialysepatienten

Um die Phosphorzufuhr noch niedriger zu halten, können Sie das Dressing mit nur 1 Eigelb zubereiten. Der Phosphorgehalt beträgt dann 240 mg (24 % von der Tageshöchstmenge).

Pfalz

Sauerkrautauflauf

Zutaten

Rezept für 4 Personen

600 g	Kartoffeln
300 g	feine Hausmacher Leberwurst
500 g	Sauerkraut, Konserve
1 Essl.	Butter (20 g)
50 ml	Sahne
150 ml	Wasser

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Auf dieses Kraut kann keiner sauer sein.

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In viel Wasser einmal aufkochen lassen, danach Wasser abgießen. Kartoffelscheiben in frischem Wasser gar kochen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Die gekochten Kartoffeln zerdrücken. Butter, Sahne und Wasser dazugeben und zu einem Püree verrühren. Das Sauerkraut gut abtropfen lassen und in eine gefettete Auflaufform geben. Die Leberwurst darauf verteilen und mit dem Kartoffelpüree bedecken. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 150 °C Heißluft backen, bis sich eine goldgelbe Kruste gebildet hat.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

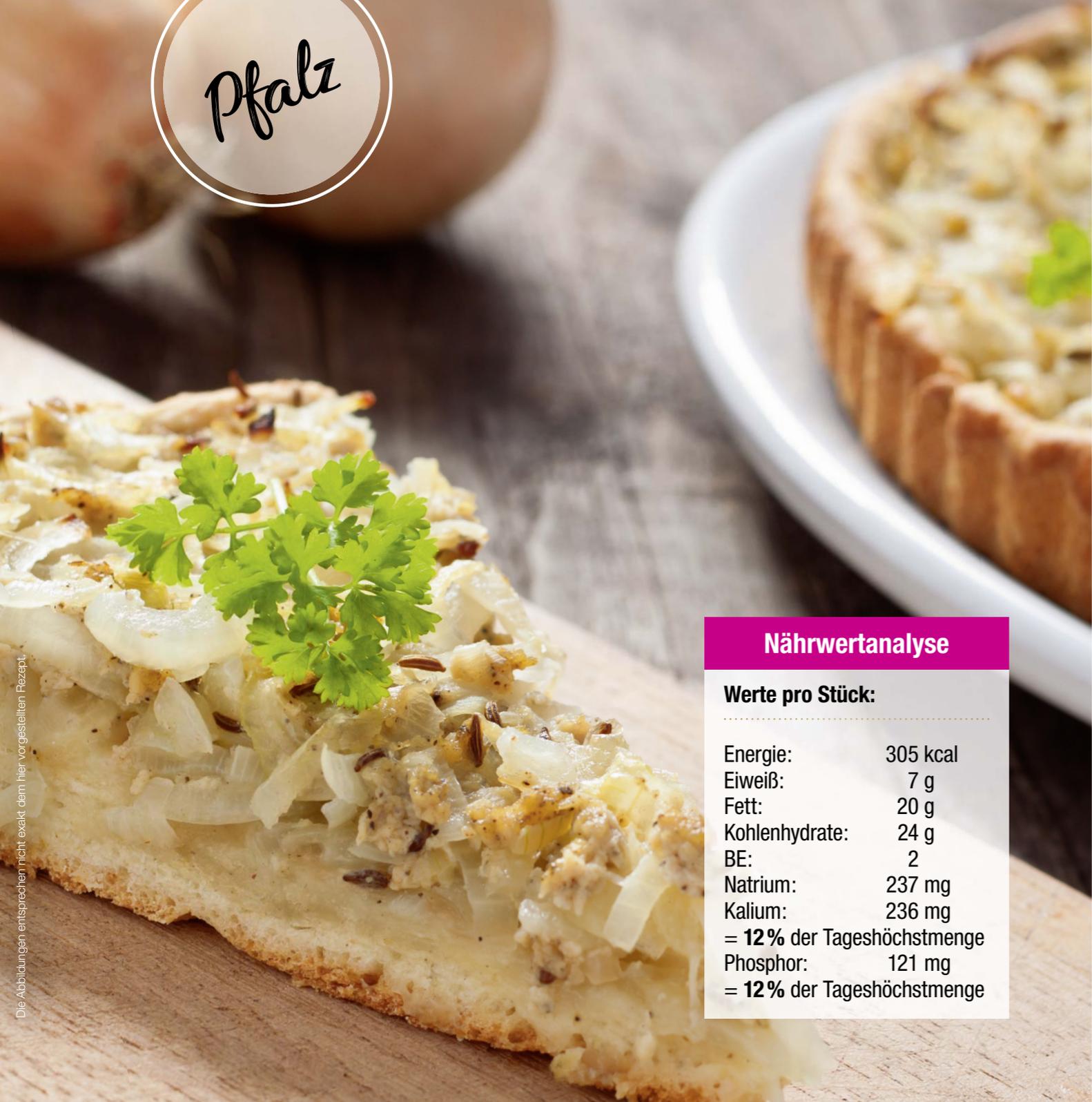
Energie:	483 kcal
Eiweiß:	14 g
Fett:	35 g
Kohlenhydrate:	23 g
BE:	2
Natrium:	1.606 mg
Kalium:	554 mg
= 28 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	263 mg
= 26 % der Tageshöchstmenge	



Tipps

für Dialysepatienten

Verwendet man anstatt der feinen Hausmacher Leberwurst eine grobe Leberwurst, vermindert sich der Kaliumgehalt auf 489 mg (24 % von der Tageshöchstmenge) und der Phosphorgehalt auf 213 mg (21 % von der Tageshöchstmenge).



Pfälzer Zwiebelkuchen

Zutaten

Rezept für 8 Stück

Für den Teig

- 200 g Mehl
- ½ Würfel Hefe (21 g)
- 100 ml lauwarmes Wasser
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Salz

Für den Belag

- 700 g Zwiebeln, geschält
- 100 g Bauchspeck
- 200 g Schmand
- 50 g Butter
- 1 Ei
- 1 Essl. Mehl (20 g)
- Kümmel
- Pfeffer

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Da will jeder ein Stück vom Kuchen abbekommen.

Zubereitung:

Für den Teig alle Zutaten zusammenrühren und einen geschmeidigen Hefeteig herstellen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Speck in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen und Zwiebeln weich dünsten. Speck dazugeben und mitdünsten. Zwiebel-Speck-Masse etwas abkühlen lassen.

Schmand, Ei, Mehl und Gewürze verquirlen, mit der Zwiebel-Speck-Masse vermengen.

Den Teig in eine gefettete Springform geben, darauf den Belag verteilen. Bei 180 °C Umluft 35–45 Minuten backen.



Tipps

für Dialysepatienten

Wenn es mal schnell gehen soll, kann man auch einen Fertigblätterteig verwenden. Dann enthält der Zwiebelkuchen weniger Kalium (pro Stück 220 mg = 11 % von der Tageshöchstmenge) und weniger Phosphor (pro Stück 99 mg = 10 % von der Tageshöchstmenge).

Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	305 kcal
Eiweiß:	7 g
Fett:	20 g
Kohlenhydrate:	24 g
BE:	2
Natrium:	237 mg
Kalium:	236 mg
= 12 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	121 mg
= 12 % der Tageshöchstmenge	

Pfalz

Saarland

Die Abbildungen entsprechen nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.



Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	219 kcal
Eiweiß:	5 g
Fett:	7 g
Kohlenhydrate:	32 g
BE:	2,5
Natrium:	16 mg
Kalium:	85 mg
= 4% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	80 mg
= 8% der Tageshöchstmenge	

Dampfnudeln

Zutaten

Rezept für 8 Stück

250 g	Mehl
160 ml	Milch, 3,5 % Fett
50 g	Butter
70 g	Zucker
1	Ei
1	Eigelb
10 g	frische Hefe
	Mehl zum Bearbeiten

Zubereitungszeit: 60 Minuten
(plus Zeit zum Gehen des Teiges)

Schwierigkeitsgrad: leicht



Hansdampf auf allen Tellern.

Zubereitung:

In einem Topf 60 ml Milch und 10 g Zucker erwärmen. Hefe darin auflösen. Mehl in eine Schüssel sieben und zusammen mit der Hefemilch, 40 g Zucker, Ei, Eigelb und Butter mit dem Knethaken des Rührgeräts zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort 90 Minuten gehen lassen. Aus dem Hefeteig 8 Kugeln formen, diese auf einem mit Mehl bestäubten Brett ca. 30 Minuten gehen lassen.

Restliche Mengen an Milch und Zucker in einen breiten flachen Topf geben, Dampfnudeln nebeneinander in den Topf setzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze langsam zum Sieden bringen. Die Dampfnudeln bei geringer Wärmezufuhr ca. 30 Minuten garen, dabei den Deckel die ganze Zeit darauf lassen.

Die Dampfnudeln vom Topfboden lösen und auf Teller anrichten. Dazu schmeckt Vanillesoße sehr lecker.

Tipps

für Dialysepatienten

Werden die Dampfnudeln ohne Ei zubereitet, ist der Phosphorgehalt noch niedriger, nämlich nur noch 36 mg pro Stück (4% von der Tageshöchstmenge).

Pfalz

Saarland

Die Abbildungen entsprechen nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	463 kcal
Eiweiß:	10 g
Fett:	22 g
Kohlenhydrate:	53 g
BE:	4,5
Natrium:	318 mg
Kalium:	303 mg
= 15 % der Tageshöchstmengen	
Phosphor:	175 mg
= 18 % der Tageshöchstmengen	

Kirschenplotzer

Zutaten

Rezept für 6 Stück

6	altbackene Brötchen (300 g)
500 g	entsteinte Süßkirschen, Konserve, abgetropft
3	Eier
75 g	Butter
50 ml	Sahne, 40 % Fett
50 g	gehackte Mandeln
150 ml	Wasser
4 Essl.	Zucker (40 g)
1 Päck.	Vanillezucker (8 g)
½ Teel.	Zimt
1 Prise	Salz
	Für die Form: Margarine zum Einfetten, Paniermehl

Zubereitungszeit:

60 Minuten

Schwierigkeitsgrad:

leicht

Mit Saarländern ist gut Kirschen essen.

Zubereitung:

Die altbackenen Brötchen (1–2 Tage alt) zerkleinern, mit dem Salz, Zucker und Zimt überstreuen. Sahne und Wasser mischen und leicht erwärmen. Brötchen darin einweichen. Eier trennen. Eigelbe mit der weichen Butter und dem Vanillezucker schaumig rühren, danach eingeweichte Brötchen, Kirschen und Mandeln hinzufügen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen, zum Schluss zu der Masse geben und vorsichtig unterziehen.

Eine feuerfeste Form mit Margarine einfetten, etwas Paniermehl darüber streuen und die Masse einfüllen. Im Backofen bei 180 °C ca. 40 Minuten backen.

Tipps

für Dialysepatienten

Wenn man die Süßkirschen durch Schattenmorellen (Sauerkirschen, Konserve, abgetropft) ersetzt, sinkt der Kaliumgehalt auf 243 mg (12 % von der Tageshöchstmengen) und der Phosphorgehalt auf 172 mg (17 % von der Tageshöchstmengen).



MEDICE

Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG
Kuhloweg 37
58638 Iserlohn
Telefon 02371 937-0
Telefax 02371 937-106
E-Mail info@medice.de
www.medice-nephrologie.de

Autorin:

Gabriele Braun
www.dialyse-kochrezepte.de

Gestaltung:

WEFRA Classic GmbH

Ein Service von



Saarland
und Pfalz
isst lecker