

# *Leckerer Schlesien*

Rezepte mit Tagesbedarfsangaben  
und Ernährungstipps für Patienten  
mit Nierenerkrankungen



Ein Service von



## Witamy!

Schlesien ist eine Region mit einer mehr als bewegten Geschichte, was sich schon in den drei Amtssprachen, Polnisch, Deutsch und Tschechisch, widerspiegelt. Bis auf einen kleinen Teil in Tschechien gehört Schlesien heute zu Polen. Hauptstadt ist das an den Ufern der Oder gelegene Breslau, ein beliebtes Reiseziel.



# Genießerreise durch Schlesien

Liebe Dialyse-Patienten,

unsere gemeinsame Reise durch Regionen der Nachbarländer führt uns nach den Ausflügen in Richtung Westen und Süden dieses Mal in den Osten, genauer gesagt nach Schlesien. Die schlesische Küche ist relativ reichhaltig und verbindet viele Einflüsse, vor allem aus Böhmen, Österreich und Sachsen.

Auch bei der traditionellen schlesischen Küche hat natürlich jeder seine eigenen Favoriten, z. B. Bigosch, Kohlrouladen oder Pflaumenknödel. Diese und noch mehr Rezepte sind in unserem Heft enthalten. Begleiten Sie uns auf unsere kulinarische Tour – los geht's!

Wie immer sind alle Rezepte auf die Bedürfnisse von Dialyse-Patienten abgestimmt. Falls Sie aber bei einer der Zutaten nicht sicher sein sollten, ob Sie mit Ihrem individuellen Ernährungsplan vereinbar ist, sollten Sie vorab Ihren behandelnden Arzt fragen. Die wichtigen Kalium- und Phosphorwerte mit Angaben zum Tagesbedarf finden Sie in den Nährwerttabellen.

Viel Freude mit unseren Rezepten aus dem schönen Schlesien wünscht Ihnen

Ihr MEDICE Nephrologie-Team

# Brotsuppe

## Zutaten

Rezept für 2 Personen

150 g Graubrot  
50 g Lauch  
25 g Speck, durchwachsen  
1 kleine Zwiebel (20 g)  
300 ml Wasser  
1 Teel. Gemüsebrühe-Pulver (10 g)  
1 Teel. Butter (10 g)  
Muskat  
Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht

## Mahlzeit, Brotzeit!

### Zubereitung:

Brot, Speck und Zwiebel in Würfel schneiden. Den Lauch waschen, abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden. Die klein geschnittene Zwiebel und die Lauchringe in der Butter andünsten. Das Brot dazugeben und mit der Brühe aufgießen. Je nach Geschmack mit etwas Pfeffer und Muskat würzen. Die Suppe ca. 20 Minuten sämig einkochen lassen. Den Speck in einer Pfanne anrösten. Die Suppe in 2 Suppentassen anrichten und mit den Speckwürfeln bestreuen.

### Tipp für Dialyse-Patienten:

Die Suppe muss zur täglichen Trinkmenge dazugerechnet werden. Wenn man auf den Speck verzichtet, verringert sich der Natriumgehalt auf 1644 mg.

## Nährwertanalyse

### Werte pro Person:

Energie:	299 kcal
Eiweiß:	8 g
Fett:	14 g
Kohlenhydrate:	36 g
BE:	3
Natrium:	1865 mg
Kalium:	201 mg
= <b>10%</b> vom Tagesbedarf	
Phosphor:	157 mg
= <b>16%</b> vom Tagesbedarf	

# Schlesischer Kartoffelsalat

## Zutaten

Rezept für 2 Personen

250 g Kartoffel  
80 g Fleischwurst  
100 g geschälter Apfel  
3 Gewürzgurken (100 g)  
2 gekochte Eier  
1 kleine Zwiebel (40 g)  
2 Essl. Mayonnaise (24 g)  
1 Essl. Essig (15 g)  
½ Teel. Senf (5 g)  
Pfeffer  
Salz

Zubereitungszeit: 40 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht

## Die hohe Kunst des Kartoffelsalats

### Zubereitung:

Kartoffel kochen, auskühlen lassen und pellen. Fleischwurst in Stifte schneiden. Gurken, geschälten Apfel und geschälte Zwiebel in Würfel schneiden. Kartoffel in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Fleischwurst, Apfel, Gurke und Zwiebel dazugeben. Alles mit der Mayonnaise, Senf und Essig vermischen. Mit etwas Pfeffer und Salz vorsichtig würzen. Nun den Salat gut durchziehen lassen. Die hart gekochten Eier schälen, in Scheiben schneiden und auf den Kartoffelsalat legen.

### Tipp für Dialyse-Patienten:

Wer den Kartoffelsalat statt mit Pellkartoffeln mit in Scheiben geschnittenen Salzkartoffeln zubereitet, senkt den Kaliumgehalt auf 531 mg (26 % vom Tagesbedarf).

## Nährwertanalyse

### Werte pro Person:

Energie:	433 kcal
Eiweiß:	16 g
Fett:	27 g
Kohlenhydrate:	28 g
BE:	2
Natrium:	1285 mg
Kalium:	873 mg
= <b>44%</b> vom Tagesbedarf	
Phosphor:	286 mg
= <b>29%</b> vom Tagesbedarf	

# Schlesisches Bigosch (Weißkohl-Sauerkraut-Eintopf)

## Zutaten

Rezept für 2 Personen

80 g durchwachsener Speck  
200 g Schweinefleisch  
1 Zwiebel (50 g)  
1 Knoblauchzehe (2 g)  
1 Teel. Tomatenmark (10 g)  
150 g Sauerkraut (Konserve)  
100 g Weißkohl  
1 Essl. Öl (12 g)  
Kümmel  
Lorbeerblatt  
Paprikapulver  
Pfeffer

Zubereitungszeit: 90 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht

**Kräftig, herzhaft, delikat**

### Zubereitung:

Speck in feine Würfel schneiden. Fleisch in Würfel schneiden. Zwiebel fein hacken. Knoblauchzehe schälen und ebenfalls fein hacken. Das Weißkohl dünn hobeln. Das Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen. Öl in einem großen Topf erhitzen und Speck darin auslassen. Die Zwiebel dazugeben, glasig werden lassen. Dann das Fleisch dazugeben und anbraten. Kümmel, Lorbeerblatt, Paprikapulver, Pfeffer und den Knoblauch beifügen, kurz schmoren lassen. (Auf Salz kann verzichtet werden, da der Speck salzhaltig ist.) Mit Wasser aufgießen und ca. 30 Minuten schmoren lassen. Dann das Weißkohl und das Sauerkraut dazugeben und nochmals ca. 40 Minuten kochen. Das Tomatenmark darunter mischen und nochmals kurz durchschmoren lassen.

### Tipp für Dialyse-Patienten:

Kochen Sie das Sauerkraut und das Weißkohl jeweils extra in einem Topf weich. Das Kochwasser nicht weiterverwenden. So wird der Kaliumgehalt auf 618 mg (31 % vom Tagesbedarf) beschränkt.

## Nährwertanalyse

### Werte pro Person:

Energie:	442 kcal
Eiweiß:	27 g
Fett:	35 g
Kohlenhydrate:	5 g
BE:	0,5
Natrium:	1188 mg
Kalium:	710 mg
= 35% vom Tagesbedarf	
Phosphor:	330 mg
= 33% vom Tagesbedarf	



Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

# Kohlrouladen

## Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 4 große Weißkohlblätter (300 g; berechnet 280 g blanchiert)
- 200 g Hackfleisch, vom Schwein
- 200 ml Fleischbrühe
- 1 kleine Zwiebel (40 g)
- 2 Zweige Thymian
- 2 Stiele Petersilie
- 2 Essl. Butter (20 g)
- 60 ml Milch
- 60 ml Sahne, 45 % Fett
- ½ Brötchen vom Vortag
- 1 Ei
- 40 ml Weißwein, trocken
- Muskat
- Pfeffer
- Salz

Zubereitungszeit: 90 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: mittel

## Weil Genuss eine große Rolle spielt

### Zubereitung:

Die Kohlblätter in Salzwasser kurz blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken und auf einem Küchentuch trocken tupfen. Zwiebel schälen und fein schneiden. Thymianblättchen von den Zweigen abstreifen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Hälfte der Zwiebel in einer Pfanne mit 1 Teel. Butter anschwitzen. Thymianblättchen dazugeben und kurz mitbraten. Das Brötchen würfeln und in Milch einweichen. Die gebratene Zwiebel mit dem ausgedrückten Brötchen, dem Ei, dem Hackfleisch und der Petersilie gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Hackfleischmischung auf die Kohlblätter verteilen (2 Kohlblätter pro Roulade) und aufrollen. Mit Küchengarn die kleinen Päckchen verschließen. Die Kohlrouladen zusammen mit den restlichen Zwiebelwürfeln in einem Topf mit der restlichen Butter (1½ Essl.) rundherum anbraten. Mit Weißwein und Fleischbrühe ablöschen und zugedeckt ca. 20 Minuten lang schmoren. Rouladen herausnehmen und warmstellen. Sahne in die Sauce geben und einkochen lassen. Mit etwas Pfeffer abschmecken und zu den Kohlrouladen servieren.

## Nährwertanalyse

### Werte pro Person:

Energie:	622 kcal
Eiweiß:	31 g
Fett:	45 g
Kohlenhydrate:	14 g
BE:	1
Natrium:	479 mg
Kalium:	779 mg
= 39% vom Tagesbedarf	
Phosphor:	388 mg
= 39% vom Tagesbedarf	

### Tipp für Dialyse-Patienten:

Gemischtes Hackfleisch (Rind/Schwein anstelle von Schweinehackfleisch) hat nur noch 590 mg Kalium (29% vom Tagesbedarf).

# Schlesische Pflaumenknödel

## Zutaten

Rezept für 6 Stück

6 entsteinte Pflaumen (120 g)  
250 g Mehl  
100 ml Milch  
½ Würfel Hefe (21 g)  
1 Ei  
1 Teel. Zucker (5 g)  
Zimt,  
Zucker zum Bestreuen  
Salz

Zubereitungszeit: 60 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: mittel

## Das fruchtet sehr!

### Zubereitung:

Aus Mehl, Milch, Hefe, Ei, Zucker und 1 Prise Salz einen Hefeteig zubereiten. Der Teig soll trocken und nicht zu klebrig sein. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Während das Wasser warm wird, umhüllt man die Pflaumen mit einer dünnen Schicht Hefeteig und formt so 6 Knödel. Die Knödel in das kochende Wasser geben und etwa 20 Minuten unter gelegentlichem Drehen kochen lassen. Anschließend die Knödel aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen, mit Zimt und Zucker bestreuen und servieren.

### Tipp für Dialyse-Patienten:

Mit abgetropften Pflaumen aus der Konserve vermindert sich der Kaliumgehalt pro Knödel auf 129 mg (6 % vom Tagesbedarf).

## Nährwertanalyse

### Werte pro Stück:

Energie:	180 kcal
Eiweiß:	7 g
Fett:	2 g
Kohlenhydrate:	33 g
BE:	3
Natrium:	24 mg
Kalium:	150 mg
= 7 % vom Tagesbedarf	
Phosphor:	92 mg
= 9 % vom Tagesbedarf	

# Schlesischer Streuselkuchen

## Zutaten

Rezept für 20 Stück

Für den Hefeteig

500 g Mehl  
100 g Butter  
250 ml lauwarme Milch  
1 Würfel Hefe (42 g)  
1 Ei  
Salz

Für die Streusel

300 g Mehl  
200 g Butter  
200 g Zucker  
Salz

Für die Quarkfüllung

500 g Quark, 45 % Fett  
200 g Butter  
200 g Zucker  
20 g Stärke  
2 Eier

## Eine süße Versuchung

### Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel geben. Die Hefe in der lauwarmen Milch auflösen. Butter, Ei und 1 Prise Salz zum Mehl geben und alles mit dem Knethaken verrühren. Den Teig an einem warmen Ort gehen lassen. In der Zwischenzeit aus 200 g Butter, 200 g Zucker, Salz und 300 g Mehl die Streusel herstellen. Für die Quarkfüllung 200 g Butter, 200 g Zucker und die beiden Eier schaumig rühren. Quark und Stärke zugeben und zu einer Creme weiterverarbeiten. Den Hefeteig durchkneten und auf ein gefettetes Backblech geben. Die Quarkmasse darauf verteilen und anschließend die Streusel darüberstreuen. Bei 180 °C etwa 30–40 Minuten backen.

### Tipp für Dialyse-Patienten:

Der Streuselkuchen kann auch ohne die Quarkmasse zubereitet werden. Dann werden die Streusel direkt auf dem Hefeteig verteilt und gebacken. Der Kaliumgehalt sinkt dann auf 81 mg (4 % vom Tagesbedarf) und der Phosphorgehalt auf 63 mg (6 % vom Tagesbedarf).

Zubereitungszeit: 90 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

## Nährwertanalyse

### Werte pro Stück:

Energie:	470 kcal
Eiweiß:	8 g
Fett:	39 g
Kohlenhydrate:	50 g
BE:	4
Natrium:	31 mg
Kalium:	119 mg
= 6% vom Tagesbedarf	
Phosphor:	123 mg
= 12% vom Tagesbedarf	



# *Leckeres* **Schlesien**

## **MEDICE**

Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG

Kuhloweg 37

58638 Iserlohn

Telefon 02371 937-0

Telefax 02371 937-106

E-Mail [info@medice.de](mailto:info@medice.de)

[www.medice-nephrologie.de](http://www.medice-nephrologie.de)

## **Autorin:**

Gabriele Braun

[www.dialyse-kochrezepte.de](http://www.dialyse-kochrezepte.de)

## **Gestaltung:**

WEFRA Classic GmbH

