

Das Rezeptheft

der Jahreszeiten

Sommersause



Ein Service von



Rezepte mit Tagesbedarfsangaben und Ernährungstipps
für Patienten mit Nierenerkrankungen



Alles ist erlaubt ...

Um Ihre persönliche Trinkmenge einzuhalten, sollten Sie kontrolliert aus einem kleinen Glas trinken – nie aus der Flasche. Trinken Sie langsam und notieren Sie, wie viel Sie bereits getrunken haben.

Gegen den Durst hilft übrigens auch das Lutschen von Drops ohne Zucker, eines Kirschkerns oder Zitronenstückchens.

Achtung: Ständiges Eiswürfel-Lutschen kommt ständigem Trinken gleich, das Sie vermeiden wollen!

... 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.

Endlich Sommer! Die Sonne verwöhnt Ihre Haut, unsere Menüs den Gaumen.

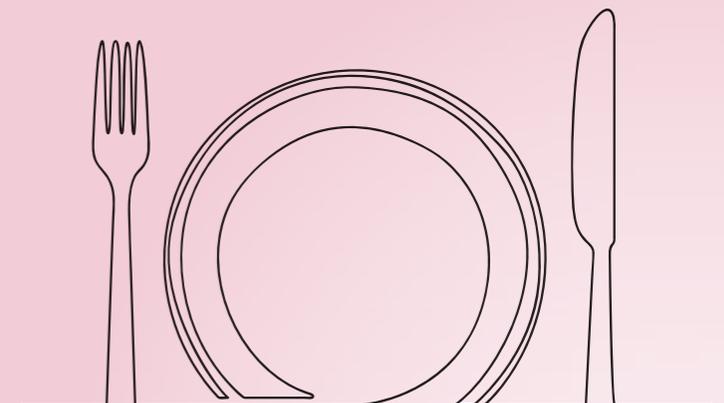
Liebe Dialyse-Patienten,

wir laden Sie auf eine herrliche Sommer-Sause der kulinarischen Art ein! So üppig, farbenfroh und abwechslungsreich wie der Sommer selbst fallen in diesem Heft auch unsere Rezepte aus.

Leichtes für heiße Tage, Leckeres, das sich auch grillen lässt, köstliche Salate, die nicht nur als Beilage munden, und ein feiner Nachtisch, der die Herzen vieler Schleckermäulchen höher schlagen lässt.

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



Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	170 kcal
Eiweiß:	3 g
Fett:	12 g
Kohlenhydrate:	12 g
BE:	1
Natrium:	150 mg
Kalium:	86 mg
= 4% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	37 mg
= 4% der Tageshöchstmenge	

Flammkuchen mit Rucola



Zutaten

Rezept für 12 Stück

Für den Teig

200 g	Mehl
3 Essl.	Öl (36 g)
100 ml	lauwarmes Wasser
1 Prise	Salz
	Backblech (35 cm x 45 cm)

Für den Belag

200 g	Schmand, 24 % Fett
100 g	Schinkenspeck, gewürfelt
2	Tomaten (100 g)
20 g	Rucola
1	Knoblauchzehe (2 g)
	Salz
	Pfeffer

Feuer und Flamme für würzige Kuchen

Zubereitung:

Mehl, Öl, Salz und Wasser zu einem glatten Teig verarbeiten. Wenn der Teig klebt, etwas Mehl hinzugeben. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und bei Zimmertemperatur 30 Minuten ruhen lassen. Den Knoblauch schälen und fein hacken, mit dem Schmand verrühren, Pfeffer und Salz dazugeben. Die Tomaten in dünne Scheiben schneiden.

Den Teig nochmals durchkneten, dünn ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit Schmand bestreichen, mit den Tomatenscheiben belegen und mit dem Speck bestreuen. Den Flammkuchen im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 12–15 Minuten backen. Den gewaschenen Rucola darauf verteilen. Den Kuchen in 12 Stücke schneiden und servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten + 30 Minuten Ruhezeit
Schwierigkeitsgrad: leicht



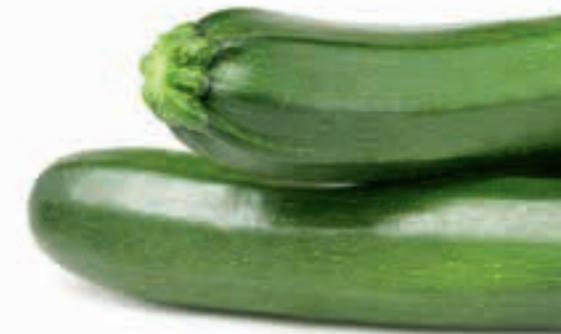
Wer die vegetarische Variation wählt (ohne Speck), kann Salz einsparen. Außerdem sinkt der Kaliumgehalt pro Stück auf 68 mg (entspricht 3% von der Tageshöchstmenge) und der Phosphorgehalt auf 27 mg (entspricht 3% von der Tageshöchstmenge).

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	410 kcal
Eiweiß:	26 g
Fett:	21 g
Kohlenhydrate:	29 g
BE:	2,5
Natrium:	228 mg
Kalium:	535 mg
= 27% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	341 mg
= 34% der Tageshöchstmenge	

Gefüllte Zucchini



Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 1 mittelgroße Zucchini (300 g)
- 1 kleine rote Paprika (120 g)
- 1 kleine Zwiebel (30 g)
- 1 Hähnchenbrustfilet (120 g)
- 60 g Reis, poliert (180 g gekocht)
- 50 g geriebener Emmentaler, 45 % Fett i. Tr.
- 2 Essl. Crème fraîche, 40 % (30 g)
- 1 Essl. Olivenöl (12 g)
- Currypulver
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

So vollendet können halbe Sachen sein

Zubereitung:

Die Zucchini längs halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem kleinen Löffel herauschaben und klein schneiden. Den Reis in Salzwasser nach Packungsanweisung gar kochen und abkühlen lassen. Die Paprikaschote waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Das Hähnchenbrustfilet abbrausen, trocken tupfen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Hähnchenfleisch 1–2 Minuten anbraten, die Zwiebelwürfel dazugeben und glasig anschwitzen. Das Zucchiniffleisch untermischen und kurz mitbraten. Die Pfanne zur Seite stellen. Die Paprikawürfel, den abgekühlten Reis, Crème fraîche und die Hälfte vom Käse dazugeben, alles gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen, danach in die Zucchinihälften verteilen. Die gefüllten Zucchini auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder in eine Auflaufform setzen, mit dem restlichen Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C 20 Minuten goldbraun backen.



Wer Phosphor einsparen will, verwendet Gouda statt Emmentaler. Der Phosphorgehalt beträgt dann nur noch 296 mg (30 % von der Tageshöchstmenge).

Spirelli mit Thunfisch



Mit dieser Glücksspirale gewinnt Fisch immer

Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 80 g Spirelli (gekocht 200 g)
- 1 Dose Thunfisch, naturell (185 g)
- 200 ml passierte Tomaten, Konserve
- 1 kleine Zwiebel (30 g)
- 1 Knoblauchzehe (2 g)
- 1 Essl. Olivenöl (12 g)
- 1 Teel. Kapern (10 g)
- 4 Stiele Basilikum (1 g)
- 1 Prise Zucker
- Cayennepfeffer

Zubereitung:

Die Spirelli nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Die passierten Tomaten dazugeben, mit Cayennepfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Offen ca. 15 Minuten einköcheln lassen. Den Thunfisch abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke teilen. Zusammen mit den Kapern in die Tomatensoße geben.

Die Spirelli gut abtropfen lassen, danach mit der Thunfisch-Tomatensoße mischen und auf 2 Teller anrichten. Basilikumblättchen darüber streuen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	328 kcal
Eiweiß:	18 g
Fett:	7 g
Kohlenhydrate:	36 g
BE:	3
Natrium:	515 mg
Kalium:	448 mg
= 22 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	228 mg
= 23 % der Tageshöchstmenge	

Die Abbildungen entsprechen nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.



Auf Salz kann verzichtet werden, da der Thunfisch und die Kapern salzhaltig sind. Auch beim Kochen von Nudeln lässt sich Salz einsparen, indem eine mit Nelken gespickte Zwiebel ins Kochwasser gegeben wird.



Schweinefilet-Spieße



Zutaten

Rezept für 2 Personen

Für die Spieße

- 100 g Schweinefilet
- 4 Rostbratwürste à 20 g
- 1 kleine rote Paprika (80 g)
- 1 kleine Zwiebel (30 g)
- 4 Holzspieße

Für die Kräutermarinade

- 100 ml Olivenöl
- ½ Teel. Honig
- 1 Knoblauchzehe (1 g)
- 2 Stiele Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- Pfeffer

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	180 kcal
Eiweiß:	20 g
Fett:	9 g
Kohlenhydrate:	3 g
BE:	0
Natrium:	550 mg
Kalium:	418 mg
= 21 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	184 mg
= 18 % der Tageshöchstmenge	

Die Abbildungen entsprechen nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Der wohl geschmackvollste Spießer

Zubereitung:

Die Holzspieße 20 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Das Schweinefilet in Würfel schneiden. Die Bratwürste der Länge nach halbieren. Die Paprikaschote putzen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel in große Stücke schneiden. Pro Spieß jeweils 2 Holzspieße verwenden, abwechselnd Fleisch, Wurst, Paprika- und Zwiebelstücke aufstecken.

Für die Marinade Thymian- und Rosmarinblättchen abzupfen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Mit dem Honig und dem Olivenöl verrühren, Pfeffer dazugeben. Die Spieße mit der Kräuter-Öl-Mischung bestreichen und zugedeckt im Kühlschrank etwa 1 Stunde marinieren. Danach auf den heißen Grill legen oder im Backofen grillen. Nach 8–10 Minuten sind die Spieße zum Servieren bereit. Als Beilage schmeckt besonders gut frisches Baguette.

Zubereitungszeit: 30 Minuten + 20 Minuten Einweichzeit + 60 Minuten Marinieren

Schwierigkeitsgrad: leicht



Probieren Sie einen Surf & Turf-Spieß:
Ersetzen Sie die Bratwürste durch 2 Garnelen (50 g) pro Spieß. Positiver Nebeneffekt: Der Kaliumgehalt reduziert sich auf 351 mg (entspricht 18 % von der Tageshöchstmenge).

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	378 kcal
Eiweiß:	10 g
Fett:	23 g
Kohlenhydrate:	31 g
BE:	2,5
Natrium:	836 mg
Kalium:	268 mg
= 13% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	138 mg
= 14% der Tageshöchstmenge	

Tortellini-Salat mit Pesto und Tomaten



Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 250 g Tortellini mit Fleischfüllung (Kühlregal)
- 100 g Cocktailtomaten
- 2 Lauchzwiebeln (20 g)
- 10 schwarze Oliven (20 g)
- 1 Essl. Basilikum-Pesto (20 g)
- 2 Essl. Olivenöl (24 g)
- 2 Essl. Weißweinessig (30 ml)
- 4 Stiele Basilikum (1 g)
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Der Gehaltvolle unter den Salaten

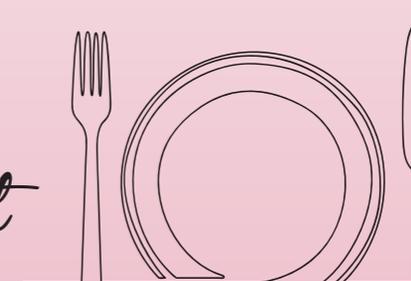
Zubereitung:

Die Tortellini in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. In ein Sieb geben, gut abtropfen und abkühlen lassen. Die Tomaten vierteln und die Lauchzwiebeln (ohne das grüne Lauch) in dünne Ringe schneiden. Basilikum waschen und trocken schütteln.

Die Hälfte der Blättchen in feine Streifen schneiden. Die Oliven in dünne Scheiben schneiden. Essig und Pesto verrühren, danach das Olivenöl untermischen. Tortellini, Tomaten, Lauchzwiebelringe, Oliven und Basilikumstreifen in eine Schüssel geben, die Pesto-Vinaigrette darüber gießen. Alles gut vermengen. Mit Pfeffer abschmecken und mit den restlichen Basilikumblättchen garnieren.

Der Salat schmeckt auch gut zu gegrilltem Fleisch.

Guten
Appetit



Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	268 kcal
Eiweiß:	8 g
Fett:	10 g
Kohlenhydrate:	36 g
BE:	3
Natrium:	35 mg
Kalium:	171 mg
= 9% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	114 mg
= 11% der Tageshöchstmenge	



Die Abbildungen entsprechen nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Brombeerkuchen



Zutaten

Rezept für 20 Stück

Für den Hefeteig

- 500 g Mehl
- 80 g Zucker
- 30 g Hefe
- 50 ml Öl
- ¼ l lauwarmes Wasser
- 1 Prise Salz

Für den Belag

- 1 kg Brombeeren
- 500 g Quark, 40% Fett
- 150 g Crème fraîche, 30% Fett
- 4 Eier
- 150 g Zucker
- 1 Pck. Vanillepuddingpulver
- 2 Essl. Puderzucker
- ½ Teel. Zimt

Da bekommt man einen Beeren-Hunger

Zubereitung:

Mehl, Zucker, Salz, Öl und Wasser in eine Schüssel geben. Die Hefe darüber zerbröseln. Alle Zutaten mit dem Handrührgerät zuerst auf der niedrigsten, dann auf der höchsten Stufe so lange verkneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Den Teig 1 Stunde gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Brombeeren waschen und abtropfen lassen. Die Eier trennen. Eigelb, Quark und Crème fraîche mit dem Zucker und dem Vanillepuddingpulver verrühren. Eiweiß steif schlagen und unter den Quark ziehen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, den Hefeteig ausrollen und die Brombeeren darauf verteilen. Die Quarkmasse über die Brombeeren streichen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Kuchen 1 Stunde backen. Darüber die Puderzucker-Zimt-Mischung sieben.

Zubereitungszeit: 30 Minuten + 60 Minuten Ruhezeit
Schwierigkeitsgrad: leicht



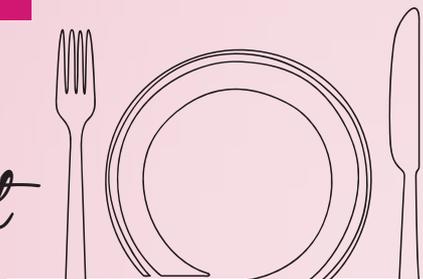
Der Kuchen kann auch mit Brombeeren aus der Konserve (abgetropft) zubereitet werden. Dadurch reduziert sich der Kaliumgehalt auf 136 mg (entspricht 7% von der Tageshöchstmenge).

Weitere Rezeptideen finden Sie unter:



www.medic-nephrologie.de/service

*Guten
Appetit*



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

Ein Service von

