



Sommerfest

Das Rezeptheft



Ein Service von



MEDICE
THE HEALTH FAMILY

Rezepte mit Tagesbedarfsangaben und Ernährungstipps
für Menschen mit Nierenerkrankungen

15
JAHRE

Rezepthefte

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 von 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.

Achten Sie auf unser
Symbol für vegetarische Rezepte



Sonnige Stimmung, genussvolle Momente.
Wir feiern Sommerfest!



Liebe Dialyse-Patienten,

Sommer bedeutet Leichtigkeit. Luftige Kleidung, lange Tage, kühle Getränke – und natürlich Gerichte, die genauso unbeschwert daherkommen. Wenn das Leben sich nach draußen verlagert, wird auch das Essen entspannter: unkompliziert, aromatisch und voller Frische. Ob auf der Terrasse, im Park oder am offenen Küchenfenster – es wird gekocht, geteilt und genossen.

Wie wäre es mit einem fluffigen Garnelen-Omelett zum Sonntagsbrunch oder einem gebratenen Eierreis mit buntem Gemüse, der herrlich leicht und doch sättigend ist? Ein knackiger griechischer Salat bringt mediterrane Frische auf den Tisch, während unsere Blätterteigtaschen mit würziger Füllung an laue Urlaubsabende im Süden erinnern. Bei Pasta-Liebhabern sorgt die Sommer-Bolognese für sonnige Aromen auf dem Teller. Und als süßer Abschluss verführt ein luftiger Grießschaum mit frischen Beeren, wie gemacht für warme Tage.

Diese sommerlichen Rezepte laden dazu ein, gemeinsam Zeit zu verbringen – entspannt, spontan und voller Geschmack.

Alle Rezepte in diesem Heft entsprechen den Bedürfnissen eines Dialyse-Patienten. Die Nährwerttabellen beinhalten die wichtigen Kalium- und Phosphorwerte mit Angaben zur Tageshöchstmenge. Falls Sie bei einer Zutat nicht sicher sein sollten, ob sie mit Ihrem individuellen Ernährungsplan vereinbar ist, fragen Sie bitte vorab Ihren behandelnden Arzt.

Genussvolle Sommertage in entspannter Runde und kulinarische Inspirationen wünscht Ihnen
Ihr MEDICE Nephrologie-Team



Tipp

Wie Sie selbst einen erhöhten Phosphatspiegel vermeiden können:
Verwenden Sie anstelle von Milch ein Wasser-Sahne-Gemisch aus 1/3 Sahne und 2/3 Wasser.
Verwenden Sie bei Eierspeisen nur das Eiklar. Das Phosphor ist nur im Eigelb enthalten.

Nährwertanalyse



Werte pro Person:

Energie:	180 kcal
Eiweiß:	8 g
Fett:	13 g
Kohlenhydrate:	5 g
BE:	0,5
Natrium:	667 mg
Kalium:	342 mg
= 17% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	57 mg
= 16% der Tageshöchstmenge	



Griechischer Salat



Zutaten

Rezept für 2 Personen

1/2	Salatgurke (100 g)
1	kleine rote Paprikaschote (75 g)
2	Tomaten (100 g)
1	Zwiebel (30 g)
70 g	griechischer Fetakäse, 45 % Fett i. Tr.
20 g	schwarze Oliven ohne Stein
2 Essl.	Essig (30 g)
2 Essl.	Olivenöl (24 g)
	Salz, Pfeffer
	1 Prise Oregano, getrocknet

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Hellas auf dem Teller.

Zubereitung:

Die Gurke schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die Paprikaschote putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und achteln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Zwiebel schälen und in Halbringe schneiden.

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben. Den Fetakäse würfeln und zusammen mit den Oliven in die Schüssel geben. Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer mit dem Schneebesen zu einer cremigen Sauce schlagen. Die Sauce über die Salat-zutaten gießen und alles gut vermischen. 1 Prise getrockneten Oregano darüberstreuen.

Tipp

Wer Kalium einsparen will, verzichtet auf die Paprika.
Der Kaliumgehalt reduziert sich auf 281 mg = 14 %
von der Tageshöchstmenge.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	440 kcal
Eiweiß:	28 g
Fett:	17 g
Kohlenhydrate:	35 g
BE:	3
Natrium:	309 mg
Kalium:	659 mg
= 33% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	283 mg
= 28% der Tageshöchstmenge	

Sommer-Bolognese



Zutaten

Rezept für 4 Personen

1	Möhre (80 g)
1	Zwiebel (40 g)
1	Knoblauchzehe (1 g)
2 Essl.	Olivenöl (24 g)
400 g	Rinderhackfleisch
1 Teel.	Tomatenmark (10 g)
150 ml	Fleischbrühe, Instant
100 ml	Rotwein, trocken
Pfeffer	
400 g	stückige Tomaten (Konserve)
160 g	Spaghetti, roh = 400 g, gekocht
4 Teel.	geriebener Parmesankäse (à 3 g)
Basilikum zum Garnieren	

Zubereitungszeit: 80 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Sonne trifft Sugo.

Zubereitung:

Die Möhre schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Hackfleisch hineingeben und 5–8 Minuten bei starker Hitze anbraten. Den Knoblauch dazugeben und nur kurz mitbraten. Die Möhrenwürfel dazugeben und 2–3 Minuten braten. Das Tomatenmark hineinrühren und kurz mitrösten und das Ganze mit dem Rotwein und der Brühe ablöschen. Mit Pfeffer nach Geschmack würzen und die stückigen Tomaten einrühren. Ca. 1 Stunde unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Kurz vor Ende der Garzeit die Spaghetti nach Packungsanweisung al dente garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Nudeln auf 4 Teller verteilen. Die Bolognese darübergeben, mit den Basilikumblättchen garnieren und mit Parmesankäse bestreuen.

Tipp

Wer Kalium einsparen will, verzichtet auf die Möhre. Der Kaliumgehalt reduziert sich auf 601 mg = 30 % der Tageshöchstmenge. Mit dieser Sauce kann man auch eine leckere Sommer-Lasagne zubereiten.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	256 kcal
Eiweiß:	25 g
Fett:	15 g
Kohlenhydrate:	0,5 g
BE:	0
Natrium:	234 mg
Kalium:	337 mg
= 17% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	256 mg
= 36% der Tageshöchstmenge	

Garnelen-Omelett



Zutaten

Rezept für 2 Personen

1	Frühlingszwiebel (10 g)
2 Teel.	Öl (12 g)
3	Eier
1 Essl.	Wasser
Salz, Pfeffer	
150 g	Tiefkühl-Garnelen ohne Kopf und Schale

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Ei-nfach shrimposant!

Zubereitung:

Die Garnelen auftauen lassen, abspülen, gut trockentupfen und in Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen und waschen. Das Weiße fein würfeln, das Grüne in dünne Ringe schneiden. 1 Teelöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Frühlingszwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die Eier mit 1 Esslöffel Wasser, Salz und Pfeffer verquirlen und die gedünstete Zwiebel unterrühren. 1 Teelöffel Öl in der Pfanne erhitzen. Die aufgetauten Garnelenstücke darin kurz anbraten. Die Eiermasse hineingießen und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten stocken lassen.

Auf zwei Teller verteilen und warm genießen.

Tipp

Wenn man von den Eiern nur das Eiweiß verwendet, reduziert sich der Kaliumgehalt auf 302 mg = 15 % der Tageshöchstmenge und der Phosphorgehalt auf 182 mg = 18 % der Tageshöchstmenge.



Nährwertanalyse



Werte pro Person:

Energie:	327 kcal
Eiweiß:	11 g
Fett:	18 g
Kohlenhydrate:	28 g
BE:	2
Natrium:	573 mg
Kalium:	311 mg
= 16% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	194 mg
= 19% der Tageshöchstmenge	



Gebratener Eierreis mit Gemüse



Zutaten

Rezept für 2 Personen

2	Eier
1 Essl.	Sojasoße (10 ml)
1	Möhre (80 g)
80 g	Zucchini
2	Frühlingszwiebeln (20 g)
200 g	gekochter Reis vom Vortag
Pfeffer	
2 Essl.	Öl (24 g)

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Eierlei mit knackigem Beiwerk.

Zubereitung:

Die Eier mit der Sojasoße in einer Schüssel verquirlen. Die Möhre waschen, schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zucchini ebenfalls waschen und in feine Würfel schneiden. Die gewaschenen Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. 1 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Gemüsewürfel mit dem weißen Teil der Frühlingszwiebeln anbraten. Den gekochten Reis vom Vortag hinzufügen und alles ca. 5–7 Minuten scharf anbraten, bis der Reis knusprig wird. Den Gemüsereis in der Pfanne zur Seite schieben. 1 Esslöffel Öl in die freie Pfannenhälfte geben und die verquirlten Eier dazugießen. Die Eier vorsichtig verrühren, bis sie gestockt sind. Mit Pfeffer abschmecken.

Reis und Eier vermischen. Den grünen Teil der Frühlingszwiebeln unterheben, nochmals verrühren, kurz braten und servieren.

Tipp

Wer Natrium einsparen möchte, ersetzt die Sojasoße durch Balsamicoessig. Der Natriumgehalt reduziert sich auf 273 mg. Balsamicoessig hat im Vergleich zu Sojasoße eine ganz geringe Menge an Natrium.

Nährwertanalyse



Werte pro Stück:

Energie:	312 kcal
Eiweiß:	9 g
Fett:	22 g
Kohlenhydrate:	18 g
BE:	1,5
Natrium:	664 mg
Kalium:	188 mg
= 9% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	169 mg
= 17% der Tageshöchstmenge	



Mediterrane Blätterteigtaschen



Zutaten

Rezept für 4 Stück

4 Platten	Blätterteig (à 50 g), tiefgekühlt, 12 x 12 cm
150 g	Fetakäse, 45 % Fett i. Tr.
100 g	Kirschtomaten
50 g	Peperoni, mild (Konserven)
1 Essl.	glatte Petersilie, gehackt (4 g)
	Pfeffer, Salz
1	Ei

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Dolce Vita im Blätterteig.

Zubereitung:

Tiefkühl-Blätterteigplatten nebeneinander auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech auftauen lassen. Fetakäse in Würfel schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Peperoni in 1 cm breite Ringe schneiden. Alles mit Petersilie mischen und mit Pfeffer und etwas Salz würzen. Die Füllung mittig auf die Teigplatten verteilen. Das Ei in Eigelb und Eiweiß trennen. Die Teigränder mit Eiweiß bestreichen. Den Teig zu einem Dreieck zusammenklappen und an den Rändern gut andrücken.

Die Taschen mit Eigelb bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 220 °C etwa 20 Minuten auf der untersten Schiene goldbraun backen.

Tipp

Wer Phosphor einsparen will, ersetzt den Fetakäse durch 150 g Frischkäse, 40 % Fett. Der Phosphorgehalt reduziert sich auf 102 mg = 10 % der Tageshöchstmenge.

Nährwertanalyse



Werte pro Person:

Energie:	287 kcal
Eiweiß:	9 g
Fett:	16 g
Kohlenhydrate:	26 g
BE:	2
Natrium:	94 mg
Kalium:	310 mg
= 16% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	202 mg
= 20% der Tageshöchstmenge	



Sommerbeeren mit Grießschaum



Zutaten

Rezept für 2 Personen

100 ml	Milch, 3,5 % Fett
1 Essl.	Weichweizengrieß (20 g)
2 Essl.	Zucker (20 g)
1	Ei
	Salz
100 g	Himbeeren
50 g	Heidelbeeren
50 ml	Schlagsahne, 40 % Fett
	Minzblättchen zum Verzieren

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Auskühlzeit: 2 Stunden

Schwierigkeitsgrad: leicht

Süßer Sommertraum zum Löffeln.

Zubereitung:

Die Milch und 1 Esslöffel Zucker in einem Topf unter regelmäßigem Rühren zum Kochen bringen. Dabei immer im Blick behalten, denn die Milch kocht sehr schnell über. Topf von der heißen Herdplatte nehmen, Grieß in die Milch rieseln lassen und dabei mit dem Schneebesen gründlich verrühren. Zurück auf den Herd stellen und nochmals aufkochen lassen.

Vom Herd nehmen und 5 Minuten quellen lassen. Das Ei trennen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Das Eigelb unter den Grieß rühren. Eischnee darunterheben und auskühlen lassen. Die Beeren bis auf wenige zum Verzieren mit einem Esslöffel Zucker pürieren. Die Sahne steif schlagen und unter den Grieß heben.

Grießschaum und Beerensoße in 2 Dessertgläser schichten und mit den restlichen Beeren und den Minzblättchen garnieren.

Tipp

Wer Kalium und Phosphor einsparen will, ersetzt die Milch durch 70 ml Sahne und 130 ml Wasser. Dadurch reduziert sich der Kaliumwert auf 204 mg = 10 % der Tageshöchstmenge und der Phosphorwert auf 129 mg = 13 % der Tageshöchstmenge.



MEDICE

Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG
Kuhloweg 37
58638 Iserlohn
info@medice.de

Autorin:

Gabriele Braun

Gestaltung:

WEFRA LIFE SOLUTIONS GmbH

Weitere Rezeptideen finden Sie unter:



www.medice-nephrologie.de/service

Ein Service von



MEDICE
THE HEALTH FAMILY