



SPANIEN

Kulinarische Souvenirs

Rezepte mit Tagesbedarfsangaben und Ernährungstipps
für Patienten mit Nierenerkrankungen

Ein Service von





¡Hola! und ¡Que aproveche!

Eines der liebsten Reiseziele nicht nur der Deutschen ist traditionell Spanien. Kein Wunder, wenn man an die Vielseitigkeit dieses Landes denkt. Von den Metropolen Madrid und Barcelona über das maurisch geprägte Andalusien bis hin zu den Inseln im Mittelmeer und Atlantik – kein Spanien-Urlaub ist wie der andere.

Liebe Dialyse-Patienten,

auf der beliebten Iberischen Halbinsel haben viele Kulturen ihre Spuren hinterlassen. Das macht sich auch in der spanischen Küche überaus positiv bemerkbar. Denn zwischen Barcelona, Sevilla und Santiago de Compostela werden Genießer mit einer kulinarischen Vielfalt verwöhnt, die ihresgleichen sucht.

Einen kleinen Querschnitt, der nicht mal annähernd vollständig sein kann, haben wir für Sie in diesem Rezeptheft zusammenggetragen. Natürlich dürfen hier typisch spanische Spezialitäten

Viel Freude mit unseren Rezepten aus Spanien wünscht Ihnen
Ihr MEDICE Nephrologie-Team

wie Gazpacho und Tortilla nicht fehlen, es sind aber auch Gerichte dabei, die Sie vielleicht noch nicht kennen.

Alle Rezepte sind wie immer auf Ihre Bedürfnisse als Dialyse-Patient abgestimmt. Falls Sie bei einer der Zutaten nicht sicher sein sollten, ob sie mit Ihrem individuellen Ernährungsplan vereinbar ist, fragen Sie bitte vorab Ihren behandelnden Arzt. In den Nährwerttabellen finden Sie wie gewohnt die wichtigen Kalium- und Phosphorwerte mit Angaben zum Tagesbedarf.



Oliven-Sardellen-Tapas

Zutaten

Rezept für 30 Stück

50 g Oliven, schwarz
(Konserven, abgetropft, entsteint)
50 g Sardellenfilets (abgetropft)
120 g Manchego
100 g Parmesan
120 g Mehl
120 g Butter
Cayennepfeffer

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Ruhezeit: 20 Minuten
Backzeit: 10 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Leckere Häppchen

Zubereitung:

Mehl, Butter, Manchego, Sardellen, Oliven und Cayennepfeffer in der Küchenmaschine oder mit dem Knethaken eines Handrührgerätes zu einem Teig verarbeiten. Den Teig in Folie wickeln und 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Backofen auf 200 °C (180 °C Umluft) vorheizen. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsplatte dünn ausrollen und in 5 cm breite Streifen schneiden. Dann jeden Streifen in Dreiecke teilen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Parmesan und Cayennepfeffer bestreuen und ca. 8–10 Minuten backen, bis die Plätzchen leicht gebräunt sind.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Ohne Parmesankäse vermindert sich der Phosphorgehalt auf 31 mg pro Stück (3 % vom Tagesbedarf).



Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	75 kcal
Eiweiß:	3 g
Fett:	6 g
Kohlenhydrate:	3 g
BE:	0
Natrium:	90 mg
Kalium:	17 mg
= 1 % vom Tagesbedarf	
Phosphor:	56 mg
= 6 % vom Tagesbedarf	



Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	599 kcal
Eiweiß:	31 g
Fett:	43 g
Kohlenhydrate:	16 g
BE:	1,25
Natrium:	764 mg
Kalium:	600 mg
= 30% vom Tagesbedarf	
Phosphor:	248 mg
= 25% vom Tagesbedarf	

Albóndigas

Zutaten

Rezept für 2 Personen

Für die Hackbällchen

125 g	Hackfleisch, gemischt (Rind, Schwein)
10 g	gehackte Pinienkerne
1	Ei
1	Knoblauchzehe (2 g)
2 Essl.	Paniermehl (30 g)
2 Essl.	Olivenöl (24 g)
1 g	Petersilie
	Pfeffer, Salz

Für die Soße

200 g	Tomaten, frisch
1	mittelgroße Zwiebel (50 g)
1	Knoblauchzehe (2 g)
2 cl	Sherry, trocken
½ Teel.	gekörnte Brühe (5 g)
2 Essl.	Olivenöl (24 g)
50 ml	Wasser
	Pfeffer, Salz

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht



Bleiben Sie kulinarisch am Ball

Zubereitung:

Für die Soße Tomaten in einen Topf mit Wasser geben, erhitzen, häuten und entkernen. Das Fruchtfleisch in Würfel, die Zwiebel in kleine Stücke schneiden. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten. Mit dem Sherry ablöschen. Tomatenwürfel, Lorbeerblatt und Gemüsebrühe zufügen. Danach mit Pfeffer, Salz, Knoblauch würzen und ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis die Soße sämig wird.

Das Hackfleisch mit den restlichen Zutaten ordentlich verkneten und daraus kleine Bällchen formen, diese in etwas Olivenöl von allen Seiten bei mittlerer Hitze anbraten.

Die fertigen Hackbällchen in die Tomatensauce geben und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren mit der Petersilie bestreuen. Dazu schmeckt frisches Weißbrot. (Eine Scheibe enthält 58 mg Kalium und 39 mg Phosphor.)

Tipp für Dialyse-Patienten:

Ersetzt man die frischen Tomaten durch die gleiche Menge Tomaten aus der Konserve, reduziert sich der Kaliumgehalt auf 550 mg (27 % vom Tagesbedarf).



Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	208	kcal
Eiweiß:	6	g
Fett:	14	g
Kohlenhydrate:	13	g
BE:	1	
Natrium:	56	mg
Kalium:	148	mg
= 7% vom Tagesbedarf		
Phosphor:	75	mg
= 7% vom Tagesbedarf		

Empanadas

Zutaten

Rezept für 8 Stück

Für den Teig

125 g	Mehl
50 g	Butter
1 Prise	Salz

Für die Füllung

150 g	rote Paprikaschote
1 Dose	Thunfisch in Öl (140 g, abgetropft)
1	Knoblauchzehe (2 g)
1	kleine Zwiebel (30 g)
200 g	stückige Tomaten (Konserven)
2 Essl.	Oliveneröl (24 g)
1	Eigelb
Pfeffer	
Salz	

Zubereitungszeit:	30 Minuten
Ruhezeit:	60 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	leicht



Steckt geschmacklich alles in die Tasche

Zubereitung:

Mehl, Salz und Butter mischen. 2 Essl. Wasser hinzufügen und alles rasch zu einem Teig verarbeiten. In Frischhaltefolie wickeln und für 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

Paprikaschote und Zwiebel in möglichst kleine Würfel schneiden, im Olivenöl anbraten. Hat die Zwiebel eine goldene Farbe angenommen, mit den Dosentomaten ablöschen. Einkochen, bis nur noch ein Bodensatz Flüssigkeit vorhanden ist. Vom Herd nehmen und den abgetropften, zerkleinerten Thunfisch untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Backofen auf 180 °C vorheizen. Teig dünn ausrollen. Mit einem großen Glas 8 Teigkreise ausstechen. Diese am äußeren Rand mit Eigelb bestreichen und je einen Teelöffel Füllung in die Mitte setzen. Die Ränder aufeinanderlegen, sodass ein Halbmond entsteht, fest zusammendrücken. Für einen schönen Glanz Teigtaschen mit Eigelb bestreichen. Die Empanadas auf ein Backblech mit Backpapier legen und 30 Minuten goldgelb backen.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Wenn man den Thunfisch durch die gleiche Menge Rinderhackfleisch ersetzt, sinkt der Phosphorgehalt auf 51 mg (5% vom Tagesbedarf).



Gazpacho

Zutaten

Rezept für 2 Personen

200 g Salatgurke
200 ml Buttermilch
100 g Sahnejoghurt, 40 % Fett
2 Eier
Dill
Pfeffer
Salz

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie: 162 kcal
Eiweiß: 12 g
Fett: 8 g
Kohlenhydrate: 9 g
BE: 0,5
Natrium: 127 mg
Kalium: 419 mg
= 21 % vom Tagesbedarf
Phosphor: 260 mg
= 26 % vom Tagesbedarf

Kalt genießen

Zubereitung:

Gurke schälen, längs halbieren, mit einem Teelöffel entkernen und in grobe Stücke schneiden. Mit einem Pürierstab pürieren, Buttermilch und Joghurt zugeben. Den gewaschenen Dill fein hacken und unter die Gurkensuppe rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zugedeckt ca. 2 Stunden kühl stellen. Eier hart kochen und ebenfalls abkühlen lassen. Die Eier schälen, klein hacken und mit der kalten Suppe servieren.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Ersetzt man die Buttermilch durch 200 ml kaltes Wasser, sinkt der Kaliumgehalt auf 272 mg (14 % vom Tagesbedarf) und der Phosphorgehalt auf 170 mg (17 % vom Tagesbedarf). Die Suppe muss zur Trinkmenge dazugerechnet werden.



Traditionelle spanische Tortilla

Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 2 große Kartoffeln (160 g)
- 1 mittelgroße Zwiebel (50 g)
- 3 Eier
- 4 Essl. Olivenöl (48 g)
- Pfeffer
- Salz

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	511 kcal
Eiweiß:	14 g
Fett:	40 g
Kohlenhydrate:	22 g
BE:	2
Natrium:	130 mg
Kalium:	712 mg
= 36 % vom Tagesbedarf	
Phosphor:	239 mg
= 24 % vom Tagesbedarf	

Spanischer geht es nicht

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. In einer beschichteten Pfanne 3 Essl. Olivenöl erhitzen. Wenn das Olivenöl zu rauchen beginnt, ist die Pfanne zu heiß. Die Kartoffeln hineingeben und 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Die Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zu den Kartoffeln geben und weitere 10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Leicht abkühlen lassen. Eier in einer Schüssel verquirlen. Kartoffelmasse mit den Eiern vermengen.

Dann die Pfanne mit 1 Essl. Olivenöl erhitzen. Tortilla-Masse hineingeben und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten goldgelb braten (bis die Masse stockt). Tortilla vorsichtig auf einen großen Teller gleiten lassen. Pfanne umgedreht darüberlegen (mit Topfhandschuhen), Teller fest an die Pfanne drücken und mit leichtem Schwung umdrehen. 3–5 Minuten weiterbraten, bis die andere Seite goldgelb geworden ist.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Die Tortilla kann auch aus Pellkartoffeln zubereitet werden. Das senkt den Kaliumgehalt auf 515 mg (26 % vom Tagesbedarf). Werden die Kartoffeln in Scheiben gekocht und am nächsten Tag weiterverarbeitet, reduziert sich der Kaliumgehalt auf 302 mg (15 % vom Tagesbedarf).

Crema catalana

Zutaten

Rezept für 2 Personen

Für die Creme

25 g Speisestärke
350 ml Milch
2 Eigelb
25 g brauner Zucker

Für die Karamellhaube

2 Essl. brauner Zucker
evtl. Bunsenbrenner

Zubereitungszeit: 10 Minuten
Kühlzeit: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Süße Sache

Zubereitung:

Die Stärke in 50 ml Milch auflösen. Die Eigelbe und den braunen Zucker in einer großen Schüssel schaumig schlagen. Die Stärkemilch dazugeben und gut verrühren. Restliche Milch aufkochen und unter Rühren in die Schüssel zur Eimasse geben. Mischung erneut in den Topf geben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren so lange erwärmen, bis eine dickliche Masse entsteht. Den Topf vom Herd nehmen, bevor diese zu kochen anfängt. Zum Abschrecken die Creme kurz in ein kaltes Wasserbad stellen, anschließend in 2 feuerfeste Förmchen verteilen und im Kühlschrank abkühlen lassen.

Vor dem Servieren mit braunem Zucker bestreuen und im Backofen mit Grillfunktion oder mit einem Bunsenbrenner den Zucker karamellisieren lassen. Die Creme sollte dabei unbedingt kalt bleiben. Achten Sie darauf, dass der Zucker nicht zu dunkel wird, sonst schmeckt er etwas bitter.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Mit 200 ml Sahne und 100 ml Wasser statt der Milch verringert sich das Kalium auf 181 mg (9 % vom Tagesbedarf) und der Phosphor auf 124 mg (12 % vom Tagesbedarf).



Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	307 kcal
Eiweiß:	14 g
Fett:	12 g
Kohlenhydrate:	40 g
BE:	3
Natrium:	191 mg
Kalium:	344 mg
= 17% vom Tagesbedarf	
Phosphor:	240 mg
= 24% vom Tagesbedarf	



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

