

leckere Toskana

Rezepte mit Tagesbedarfsangaben
und Ernährungstipps für Patienten
mit Nierenerkrankungen



Ein Service von



Genießerreise durch die Toskana

Liebe Dialyse-Patienten,

nachdem wir uns in den bisherigen Rezeptheften dieses Jahres in Regionen unserer Nachbarländer bewegt haben, die direkt an Deutschland grenzen, sind wir jetzt etwas weiter südlich unterwegs. Unsere kleine Rundreise führt uns dieses Mal nach Italien in die Toskana.

Freuen Sie sich auf eine Schlemmerreise mit vielseitigen kulinarischen Verführungen. Wer könnte schon nein sagen, wenn Risotto mit frischen Steinpilzen, Toskanisches Huhn oder Ricotta-Schokoladencreme serviert werden?

Es versteht sich von selbst, dass Sie die Rezepte dafür und noch einige mehr in diesem Heft finden. Buonissimo!

Wie immer sind alle Rezepte genau 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. Auch dieses Mal finden Sie in den Nährwerttabellen die wichtigen Kalium- und Phosphorwerte mit Angaben zum Tagesbedarf.

Viel Freude mit unseren Rezepten aus der schönen Toskana wünscht Ihnen

Ihr MEDICE Nephrologie-Team

Benvenuto in der Toskana!

Man kann es sehr gut verstehen, dass die Toskana zu den Sehnsuchts-Urlaubszielen gehört. Florenz, Siena, Lucca, Pisa und San Gimignano sind immer eine Reise wert – die traumhafte Landschaft hat noch jeden verzaubert. Kein Wunder, dass sich hier auch die Kunst der italienischen Küche von ihrer allerbesten Seite zeigt.



Brotsalat (Panzanella)

Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 150 g Ciabatta oder Baguette vom Vortag
 - 1 kleine Zwiebel (50 g)
 - 1 g Rucola
 - 3 Essl. Balsamico Essig (45 g) (ersatzweise Rotweinessig)
 - 2 Essl. Olivenöl (24 g)
 - 4 Essl. Parmesan (20 g)
 - 1 große Tomate (100 g)
 - 1 Knoblauchzehe (1 g)
- Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht



Die Renaissance des alten Brotes

Zubereitung:

Das Brot würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl rösten, bis es goldbraun ist. Zum Aromatisieren eine zerdrückte Knoblauchzehe dazugeben. Die Brotwürfel zwischendurch öfter schwenken, damit sie gleichmäßig bräunen und nicht verbrennen. Die Würfel aus der Pfanne nehmen und die Knoblauchzehe entfernen. Die Tomate abspülen und in mundgerechte Stücke schneiden oder vierteln. Die Zwiebel in feine Ringe oder Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Salzen und etwas ziehen lassen, um der Zwiebel die Schärfe zu nehmen. Olivenöl, Essig, Zucker und Pfeffer aus der Mühle zu einem Dressing verrühren. Tomatenwürfel und die gerösteten Brotwürfel hinzufügen. Der gezupfte Rucola kommt erst ganz zum Schluss dazu. Ein paar Minuten ziehen lassen – je länger der Salat zieht, umso mehr weichen die Brotstücke auf. Mit Parmesan bestreuen und servieren.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Wer Phosphor einsparen muss, bestreut den Salat anstelle des Parmesan mit der gleichen Menge an Mozzarella. Dadurch reduziert sich der Phosphorgehalt auf 125 mg = 13 % vom Tagesbedarf.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	358 kcal
Eiweiß:	10 g
Fett:	15 g
Kohlenhydrate:	43 g
BE:	3,5
Natrium:	484 mg
Kalium:	292 mg
	= 15% vom Tagesbedarf
Phosphor:	173 mg
	= 17% vom Tagesbedarf

Bruschetta mit Tomaten und Basilikum

(Bruschetta con pomodori e basilico)

Zutaten

Rezept für 6 Stück

3 Teel. Olivenöl (à 6 g)
2 kleine Tomaten (à 70 g)
2 Knoblauchzehen (2 g)
6 Basilikumblätter
6 Scheiben Ciabatta Brot (à 15 g)
Salz, Pfeffer

Schnittchen auf Italienisch

Zubereitung:

Den Backofen auf 250 °C mit Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Knoblauchzehen schälen und halbieren. Die Tomaten waschen, vierteln, von Kernen und Stielansatz befreien und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Basilikumblätter waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Danach mit den Tomatenwürfeln mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brotscheiben im Ofen goldbraun rösten, mit Knoblauch einreiben und mit Olivenöl beträufeln. Mit der Tomaten-Basilikum-Mischung belegen, sofort servieren.

Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	66 kcal
Eiweiß:	1 g
Fett:	3 g
Kohlenhydrate:	4 g
BE:	0,33
Natrium:	82 mg
Kalium:	76 mg
= 4% vom Tagesbedarf	
Phosphor:	17 mg
= 2% vom Tagesbedarf	

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Tipp für Dialyse-Patienten:

Ersetzen Sie die Tomaten durch die gleiche Menge Zucchini. Dazu die Zucchini waschen und in feine Würfel schneiden. In Olivenöl weich dünsten, bis das Gemüsewasser verdampft, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Brotscheiben mit den Zucchiniwürfeln belegen. Der Kaliumgehalt reduziert sich pro Scheibe auf 19 mg = 1% vom Tagesbedarf.





Toskanische Bohnensuppe (Ribollita)

Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 1 Dose weiße Bohnen, Abtropfgewicht (250 g)
- 1 Stück Staudensellerie (50 g)
- 1 kleine Möhre (50 g)
- 1 kleine Zwiebel (30 g)
- 1 Knoblauchzehe (1 g)
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Teel. Olivenöl (6 g)
- Rosmarin, Thymian
- Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Diese Suppe löffelt man gerne aus

Zubereitung:

Die weißen Bohnen in ein Sieb schütten, kurz abbrausen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen, fein hacken und in einem Topf im Olivenöl anbraten. Die Möhre schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Sellerie putzen und klein schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Alles zusammen zu der Zwiebel in den Topf geben, kurz anbraten. Mit der heißen Brühe aufgießen und das Gemüse weich kochen. Anschließend die Bohnen dazugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Rosmarin und Thymian dezent würzen, danach mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu schmeckt Weißbrot.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Wer Kalium einsparen muss, verzichtet auf den Staudensellerie. Dadurch reduziert sich der Kaliumgehalt auf 780 mg = 39 % vom Tagesbedarf.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	176 kcal
Eiweiß:	12 g
Fett:	4 g
Kohlenhydrate:	23 g
BE:	2
Natrium:	857 mg
Kalium:	865 mg
	= 43% vom Tagesbedarf
Phosphor:	314 mg
	= 31% vom Tagesbedarf



Risotto mit frischen Steinpilzen

(Risotto con funghi porcini freschi)

Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 100 g Risotto Reis, roh (z. B. Sorte Arborio)*
(100 g roh = 220 g gekocht)
- 1 kleine Zwiebel (30 g)
- 2 Essl. Olivenöl (24 g)
- 2 Essl. Parmesankäse (10 g)
- 100 ml Weißwein, trocken
- 200 ml Gemüsebrühe
- 150 g frische Steinpilze
- 1 Teel. Butter (10 g)
- Petersilie zum Dekorieren

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel

Da bekommt man Reishunger

Zubereitung:

Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Stufe erhitzen. Die Zwiebel schälen, fein hacken und im heißen Olivenöl glasig anbraten. Den Risotto Reis hinzufügen und nach kurzem Anbraten unter ständigem Rühren mit Weißwein ablöschen. Nach und nach die Gemüsebrühe dazugeben. Es ist wichtig, während des Garens immer wieder gut umzurühren. Kurz bevor der Reis fertig ist, den Parmesan unterheben. Mit Pfeffer leicht würzen. Auf Salz kann verzichtet werden, da die Brühe salzhaltig ist und der würzige Parmesankäse je nach Reifegrad salzhaltig sein kann. Die Steinpilze mit einem Pinsel säubern, bei großen Exemplaren den Schwamm entfernen. Die Pilze in Scheiben schneiden, in Butter ca. 5 Minuten braten und leicht salzen. Das Risotto auf Teller verteilen, die Steinpilze darüber geben. Mit Petersilienblättchen dekorieren und sofort servieren.

*Echter Risotto Reis ist z. B. Arborio. Bei Reis mit dem Zusatz „Type Arborio“ handelt es sich nicht um echten Risotto Reis.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Verwenden Sie niemals getrocknete Pilze! Bereits 100 g enthalten 2.807 mg Kalium = 140 % vom Tagesbedarf. Mit Steinpilzen aus der Konserve reduziert sich der Kaliumgehalt auf 195 mg = 10 % vom Tagesbedarf.



Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	309 kcal
Eiweiß:	6 g
Fett:	20 g
Kohlenhydrate:	17 g
BE:	1,5
Natrium:	657 mg
Kalium:	353 mg
= 18 % vom Tagesbedarf	
Phosphor:	220 mg
= 22 % vom Tagesbedarf	



Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Toskanisches Huhn *(Pollo alla Toscana)*

Zutaten

Rezept für 2 Personen

300 g Hähnchenbrustfilet
8 schwarze Oliven (20 g)
1 g Petersilie
1 g Basilikumblätter
60 g Mozzarella
1 Pck. passierte Tomaten (250 g)
Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 50 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Das freut nicht nur den Hahn im Korb

Zubereitung:

Hähnchenbrustfilet in 5 cm große Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Oliven in kleine Stücke schneiden und mit den Tomaten in der Auflaufform mischen. Petersilie und Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Mit Salz und Pfeffer unter die Tomatensauce mischen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Die gewürzten Hähnchenstücke in die Auflaufform legen und mit Mozzarella-Scheiben belegen. Das Hähnchen im vorgeheizten Ofen (Mitte, Umluft 180 °C) 35 bis 40 Minuten überbacken. Falls der Mozzarella zu schnell braun werden sollte, ein Stück Alufolie über die Auflaufform legen, um ein Anbrennen zu vermeiden. Aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren ein paar Minuten ruhen lassen, dann auf den Tellern anrichten. Dazu werden in der Toskana gerne Nudeln serviert.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	285 kcal
Eiweiß:	41 g
Fett:	11 g
Kohlenhydrate:	4 g
BE:	0,33
Natrium:	466 mg
Kalium:	677 mg
= 34 % vom Tagesbedarf	
Phosphor:	439 mg
= 44 % vom Tagesbedarf	



Tipp für Dialyse-Patienten:

Wer Phosphor einsparen muss, verzichtet auf den Käse. Dadurch reduziert sich der Phosphorgehalt auf 334 mg = 33 % vom Tagesbedarf.

(Chocolate crema di ricotta)

Ricotta-Schokoladencreme

Zutaten

Rezept für 2 Personen

125 g Ricotta, 60 % Fett i. Tr.
100 ml Schlagsahne, 40 % Fett
20 g Zucker
50 g Zartbitterschokolade
100 g Erdbeeren

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel

Crème de la Crème

Zubereitung:

Ricotta mit der flüssigen Schlagsahne gut verrühren, Zucker zugeben und zu einer lockeren Creme aufschlagen. Die Schokolade in Stücke brechen und in einer hitzefesten Tasse im heißen Wasserbad schmelzen lassen. Abkühlen lassen. Die abgekühlte Schokolade unter die Creme rühren, nochmals kurz durchschlagen, zwei Stunden kühl stellen. Dann mit einer großen Spritztülle auf Desserttellern anrichten und die Creme mit den geputzten, gewaschenen und halbierten Erdbeeren dekorieren.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Kalium und Phosphor können Sie einsparen, wenn Sie den Ricotta durch die gleiche Menge Frischkäse mit 60 % Fettanteil i. Tr. ersetzen. So reduziert sich der Kaliumgehalt auf 298 mg = 15 % vom Tagesbedarf. Der Phosphorgehalt reduziert sich auf 186 mg = 19 % vom Tagesbedarf.



Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	477 kcal
Eiweiß:	9 g
Fett:	38 g
Kohlenhydrate:	25 g
BE:	2
Natrium:	74 mg
Kalium:	360 mg
= 18 % vom Tagesbedarf	
Phosphor:	258 mg
= 26 % vom Tagesbedarf	

leckere Toskana

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

