

Das Rezeptheft

Über
Berg und *Tal*



Ein Service von



MEDICE
THE HEALTH FAMILY

Rezepte mit Tagesbedarfsangaben
und Ernährungstipps
für Menschen mit Nierenerkrankungen

Das *Leben* auskosten ...

... und auf nichts verzichten – das sollte auch für Dialysepatienten 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 Dialysepatienten – unabhängig davon, ob Kalium eingespart werden muss, Phosphor oder Flüssigkeit.

Es ist vor allem die Menge, die ein Nahrungsmittel verträglich macht oder nicht. 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



Dieses Symbol kennzeichnet
die veganen Rezepte



Tipps

Für Dialysepatienten ist es wichtig Salz zu reduzieren, da Salz Wasser im Körper bindet und zu Durst führt. Auch wird der Blutdruck erhöht.

Verwenden Sie zum Würzen von Speisen Kräuter und Gewürze anstatt Salz. Zum Beispiel kann beim Kochen von Nudeln Chili-Öl ins Kochwasser gegeben werden. Beim Kochen von Kartoffeln geben Sie eine mit Nelken gespickte Zwiebel ins Kochwasser. Dadurch kann Salz eingespart werden.

Zwischen Gipfelglück und Köchenduft.

Liebe Dialysepatienten,

die Sonne zeigt sich wieder und es wird endlich warm. Deshalb laden wir Sie herzlich ein, mit uns auf eine Genussreise über Berg und Tal zu gehen. Sechs abwechslungsreiche Gerichte begleiten Sie dabei – mal herzhaft und kräftig, mal frisch und leicht, mal süß wie eine wohlverdiente Hüttenpause.

Wir starten mit einem frischen Tomaten-Bulgur-Salat, gefolgt von einer aromatischen Maultaschen-Spitzkohl-Pfanne. Danach wird es ungewöhnlich und besonders lecker mit einer Sauerkraut-Pizza. Auch ein leichter Chinakohlsalat darf auf unserer Reise nicht fehlen. Für süße Momente sorgen fluffige vegane Pfannkuchen. Den zünftig-süßen Abschluss bildet ein echter österreichischer Germknödel.

Wir wünschen *a Mordsgaudi* beim Zubereiten und Schlemmen – mit diesen Rezepten haben Sie beste Aussichten auf Hochgenuss!

Alle Rezepte in diesem Heft entsprechen den Bedürfnissen eines Dialysepatienten. 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.

**Viel Freude beim Kochen, Genießen und Höhenmeter-Sammeln
wünscht Ihnen**

Ihr MEDICE Nephrologie-Team



Die Abbildungen entsprechen nicht exakt den hier vorgestellten Rezepten



Tomaten-Bulgur-Salat



Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 75 g Bulgur (gekocht 150 g)
- 3 Essl. Olivenöl (36 g)
- 150 ml Wasser
- 2 Tomaten (140 g)
- 1 Salatgurke (100 g)
- 1 Zwiebel (40 g)
- 1 Essl. Zitronensaft (10 ml)
- Salz, Pfeffer
- 100 g Feta, 45 % Fett i. Tr.

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Quellzeit: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Rot, gold, lecker.

Zubereitung:

Den Bulgur und einen Esslöffel Olivenöl in einer Schüssel mischen und mit 150 ml kochendem Wasser übergießen. Mit einem Teller abdecken und 30 Minuten quellen lassen.

Gurke und Zwiebel schälen und würfeln.

Die Tomaten in Würfel schneiden und das Gemüse in eine Schüssel geben.

Alles gut vermengen.

Den aufgequollenen Bulgur dazugeben. zwei Esslöffel Olivenöl und den Zitronensaft untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den in kleine Würfel geschnittenen Feta darüberstreuen.

Nährwertanalyse



Werte pro Person:

Energie:	364 kcal
Eiweiß:	12 g
Fett:	27 g
Kohlenhydrate:	18 g
BE:	1,5
Natrium:	661 mg
Kalium:	399 mg
= 20% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	232 mg
= 23% der Tageshöchstmenge	



Wenn man den Feta durch körnigen Frischkäse ersetzt, reduziert sich der Kaliumgehalt auf 368 mg = 18 % der Tageshöchstmenge.

Tipps



Chinakohlsalat

Knackig ohne Kochen.

Zubereitung:

Senf, Weißweinessig, Öl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.

Chinakohl putzen, waschen, gut abtropfen lassen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

Paprikaschote putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden.

Zwiebel schälen und fein würfeln.

Alles in eine Schüssel geben, mit dem Dressing vermischen. Kümmel dazugeben und untermengen. Alles gut durchziehen lassen.

Auf zwei Teller verteilen und servieren.

Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 1 Essl. süßer Senf (20 g)
- 4 Essl. Weißweinessig (60 ml)
- 2 Essl. Öl (24 g)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 250 g Chinakohl
- 1 rote Paprikaschote (100 g)
- 1 Zwiebel (40 g)
- 1 Teel. Kümmel (1 g)

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht



Nährwertanalyse



Werte pro Person:

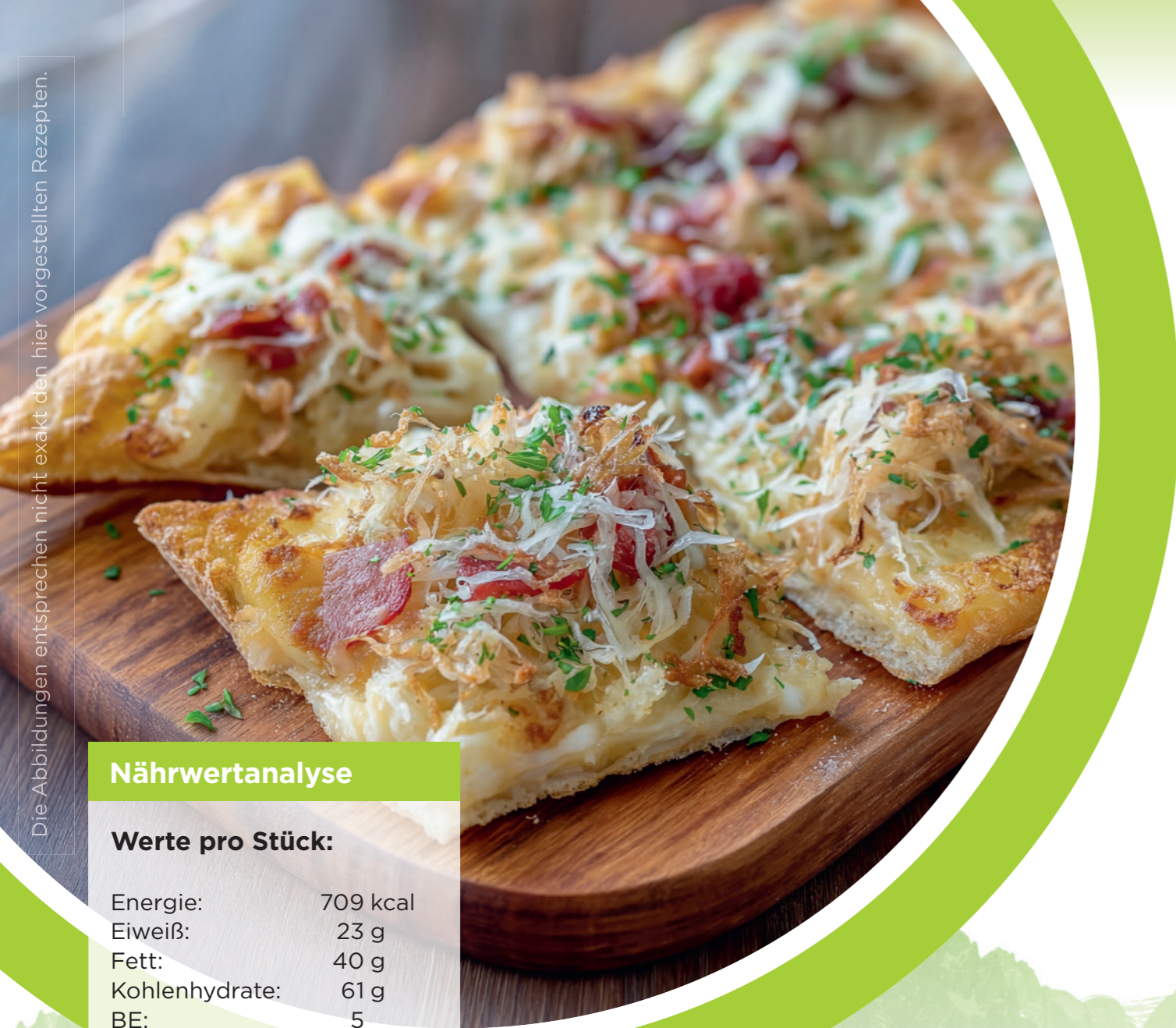
Energie:	103 kcal
Eiweiß:	3 g
Fett:	7 g
Kohlenhydrate:	6 g
BE:	0,5
Natrium:	158 mg
Kalium:	329 mg
= 16% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	62 mg
= 6% der Tageshöchstmenge	



Tipps

Chinakohlsalat schmeckt auch gut mit Früchten. Ersetzt man die Paprika durch 100 g Mandarinen aus der Konserve (gut abtropfen lassen), reduziert sich der Kaliumgehalt auf 274 mg = 14 % der Tageshöchstmenge.

Die Abbildungen entsprechen nicht exakt den hier vorgestellten Rezepten.



Sauerkraut-Pizza



Zutaten

Rezept für 6 Stück

Für den Pizzateig:

- 500 g Mehl
- 1 Beutel Trockenhefe (7 g)
- 250 ml Wasser
- 1 Essl. Olivenöl (12 g)

Für den Belag:

- 1 Dose Sauerkraut (Abtropfgewicht 520 g)
- 2 Becher Crème fraîche à 200 g, 30 % Fett
- Pfeffer
- 120 g Tiroler Speckwürfel
- 200 g geriebener Bergkäse, 50 % Fett i. Tr.

Kraut + Kruste = köstlich

Zubereitung:

Aus den Teigzutaten einen Pizzateig herstellen und zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen. Pfeffer zur Crème fraîche geben und glattrühren.

Den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausrollen und mit der Crème fraîche bestreichen.

Das abgetropfte Sauerkraut darauf verteilen. Die Speckwürfel darübergeben und mit dem Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 230 °C ca. 15 Minuten backen.

Zubereitungszeit: 60 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	709 kcal
Eiweiß:	23 g
Fett:	40 g
Kohlenhydrate:	61 g
BE:	5
Natrium:	200 mg
Kalium:	379 mg
= 19% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	346 mg
= 35% der Tageshöchstmenge	



Der beste Käse zum Überbacken von Pizza ist Mozzarella, da er ideal schmilzt. Wer Phosphor einsparen möchte, ersetzt den Bergkäse durch Mozzarella. Dadurch reduziert sich der Phosphorgehalt auf 179 mg = 18% der Tageshöchstmenge.

Tipps



Maultaschen-Spitzkohl-Pfanne

Aus dem Kochtopf in die Pfanne.

Zubereitung:

Die Maultaschen in siedendem Salzwasser nach Packungsanweisung gar ziehen lassen. Danach in einem Sieb gut abtropfen lassen.

Den Spitzkohl putzen und vierteln. Die Strunkteile entfernen und den Kohl in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Zwei Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Maultaschen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braun anbraten und aus der Pfanne nehmen.

Das restliche Öl in die Pfanne geben. Spitzkohl und Zwiebel darin andünsten und mit Kümmel und Pfeffer würzen. Brühe und saure Sahne zugeben und aufkochen lassen. Auf Salz kann verzichtet werden, da die Brühe salzhaltig ist. Alles ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die Maultaschen wieder in die Pfanne geben und kurz erhitzen.

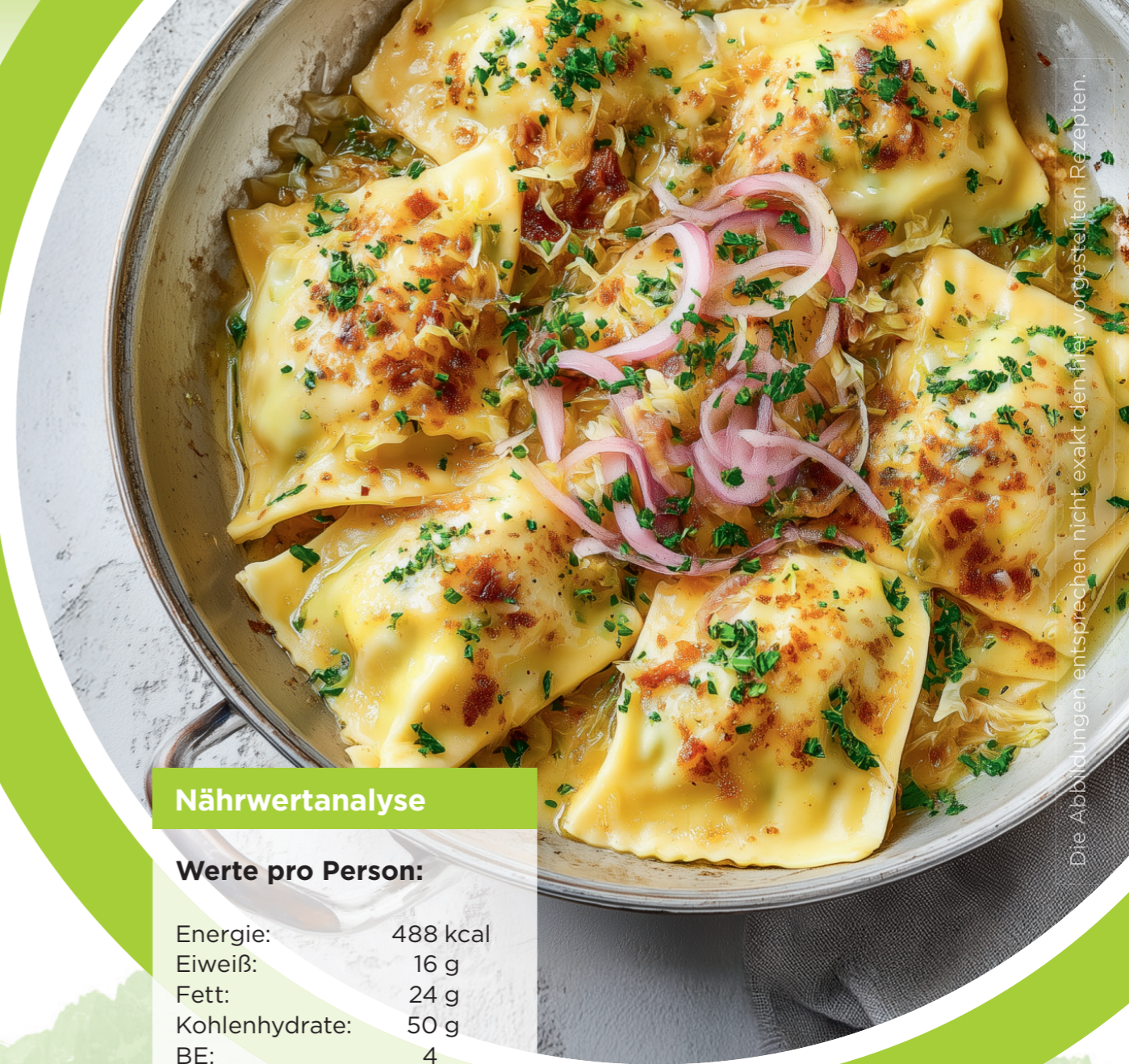
Mit den Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.

Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 1 Pck. Maultaschen mit Fleischfüllung (400 g) aus dem Kühlregal
- 200 g Spitzkohl
- 1 Zwiebel (40 g)
- 3 Essl. Öl (36 g)
- 1 Teel. Kümmel (1 g)
- Pfeffer, Salz (optional)
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 Essl. saure Sahne (30 g), 10 % Fett
- Schnittlauchröllchen (2 g)

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht



Die Abbildungen entsprechen nicht exakt den hier vorgestellten Rezepten.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	488 kcal
Eiweiß:	16 g
Fett:	24 g
Kohlenhydrate:	50 g
BE:	4
Natrium:	1300 mg
Kalium:	462 mg
= 23% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	255 mg
= 26% der Tageshöchstmenge	



Tipps

Probieren Sie anstelle von Spitzkohl den chinesischen Senfkohl Pak Choi aus. Er hat sehr zarte Blätter und gart sehr schnell. Der Kaliumgehalt reduziert sich dadurch auf 357 mg = 18 % der Tageshöchstmenge.

Die Abbildungen entsprechen nicht exakt den hier vorgestellten Rezepten.



Nährwertanalyse



Werte pro Stück:

Energie:	579 kcal
Eiweiß:	12 g
Fett:	28 g
Kohlenhydrate:	68 g
BE:	6
Natrium:	41 mg
Kalium:	251 mg
= 13% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	220 mg
= 22% der Tageshöchstmenge	

Germknödel

Zutaten

Rezept für 4 Knödel

Für den Hefeteig:

- 125 ml lauwarme Milch, 1,5 % Fett
- 15 g Hefe
- 40 g Zucker
- 250 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 1 Pck. Vanillezucker (8 g)
- 1 Ei

Für die Füllung:

- 4 Teel. Pflaumenmus (40 g)

Topping:

- 4 Essl. Mohn, gemahlen (40 g)
- 60 g Butter
- 2 Essl. Puderzucker (20 g)

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Wartezeit: 75 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Mohn amour!

Zubereitung:

Die Zutaten für den Hefeteig mit dem Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verarbeiten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

Teig erneut verkneten und in 4 gleich große Stücke teilen. Die Stücke rund formen und flachdrücken.

Je einen Teelöffel Pflaumenmus in die Mitte der Teigstücke geben. Die Teigränder über der Füllung zusammendrücken und den Teig zu Kugeln formen.

Nochmals 15 Minuten gehen lassen.

Die Germknödel in einem Topf mit Dämpfeinsatz bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten dämpfen.

Butter schmelzen, Mohn und Puderzucker mischen. Je einen Germknödel in einen tiefen Teller legen, mit Butter beträufeln und mit der Mohn-Zucker-Mischung bestreuen.

Dazu schmeckt Vanillesauce.



Mohn hat hohe Kalium- und Phosphorwerte. Wer Kalium und Phosphor einsparen will, sollte deshalb auf den Mohn verzichten. Der Kaliumgehalt verringert sich auf 180 mg = 9 % der Tageshöchstmenge und der Phosphorgehalt auf 133 mg = 13 % der Tageshöchstmenge.

Tipps



Vegane Palatschinken

Palatschinken auf veganisch

Zubereitung:

Mehl, Weinsteinbackpulver, Vanillezucker und Salz mischen. Mit dem Haferdrink zu einem glatten Teig rühren und 15 Minuten quellen lassen.

Mineralwasser nach und nach in den Teig rühren. (Je flüssiger der Teig ist, desto dünner werden die Pfannkuchen.)

Eine Pfanne mit einem Durchmesser von ca. 20 cm erhitzen, mit einem Teelöffel Kokosfett oder veganer Butter ausreiben. Teig mit einer Kelle in die Pfanne geben und nacheinander 8 goldbraune Pfannkuchen 2-3 Minuten von beiden Seiten ausbacken.

Zutaten

Rezept für 8 Stück

- 250 g Mehl
- 1 Teel. Weinsteinbackpulver (4 g)
- 1 Pck. Vanillezucker (8 g)
- 1 Prise Salz
- 300 ml Haferdrink
- 150 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 50 g Kokosfett oder vegane Butter (zum Einfetten der Pfanne)

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht



Nährwertanalyse



Werte pro Stück:

Energie:	124 kcal
Eiweiß:	3 g
Fett:	0,5 g
Kohlenhydrate:	26 g
BE:	2
Natrium:	10 mg
Kalium:	50 mg
= 3% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	27 mg
= 3% der Tageshöchstmenge	



Tipp

Vegane Pfannkuchen sind äußerst vielseitig und können sowohl süß als auch herzhaft genossen werden.

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