

Das Weihnachts-Rezeptheft



Fest Schmaus

Rezepte mit Tagesbedarfsangaben
und Ernährungstipps für
Patienten mit Nierenerkrankungen



Ein Service von



Alles ist erlaubt – 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 und wieder andere Flüssigkeit. **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.

VORWORT

Allgemeine Tipps

Natrium fördert die Wassereinlagerung im Körpergewebe und lässt den Blutdruck steigen. Essen Sie deshalb salzarm: Nicht mehr als 5 g Kochsalz am Tag!

Sparen Sie Salz oder Brühwürfel, indem Sie mehr Gewürze und Kräuter beim Kochen verwenden. Vermeiden Sie Nachsalzen am Tisch. Diätsalz darf auf keinen Fall verwendet werden, da es sehr kaliumreich ist.





Fest Schmaus

für alle Genießer



Liebe Dialyse-Patienten,

den krönenden Abschluss des Jahres bildet unser Rezeptheft für die Feiertage, das Sie im Unterschied zu unseren anderen Heften mit Genuss von Advent über Weihnachten bis Silvester begleitet.

Die stimmungsvollen Wochen liegen nicht nur bei Genießern hoch im Kurs – fast jeder freut sich über festliche Gerichte, die den Gaumen verwöhnen. Deshalb haben wir Rezepte für Vorspeisen, Hauptspeisen und Desserts zusammengestellt, die Ihnen und Ihren Lieben ganz besonders munden werden.

Damit Sie keine unschöne Bescherung erleben, haben wir selbstverständlich alle Rezepte auf die Bedürfnisse von Dialyse-Patienten abgestimmt. Falls Sie sich mit einer der Zutaten in Bezug auf Ihren Ernährungsplan unsicher sein sollten, fragen Sie bitte vorab Ihren behandelnden Arzt.

Wie immer finden Sie in den Nährwerttabellen die wichtigen Kalium- und Phosphorwerte mit Angaben zum Tagesbedarf.

**Wir wünschen Ihnen genussvolle Feiertage mit unseren köstlichen Rezepten
Ihr MEDICE Nephrologie-Team**





Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	230 kcal
Eiweiß:	7 g
Fett:	17 g
Kohlenhydrate:	7 g
BE:	0,5
Natrium:	485 mg
Kalium:	189 mg
= 9% vom Tagesbedarf	
Phosphor:	130 mg
= 13% vom Tagesbedarf	

Rote-Bete-Carpaccio mit Bacon

Zutaten

für 2 Personen

100 g	Rote Bete, gekocht, vakuumverpackt
30 g	Tiroler Speck in Scheiben, roh
20 g	Pecorino-Käse, 45 % Fett i. Tr.
30 g	Schalotten
½ Teel.	flüssiger Honig (10 g)
½ Teel.	Senf (3 g)
1 Essl.	Essig Balsamico (15 g)
2 Essl.	Olivenöl (24 g)
2 g	Schnittlauch
	Salz
	Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

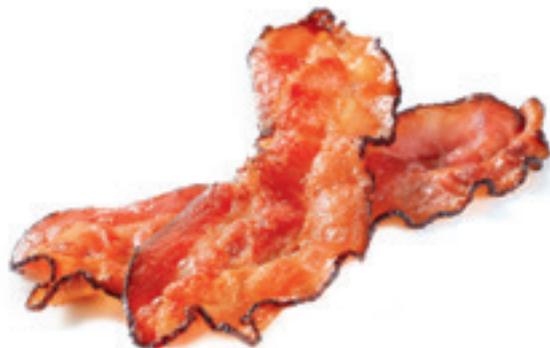
Da hat sich die Knolle aber fein gemacht.

Zubereitung:

Rote Bete in sehr dünne Scheiben schneiden und auf 2 Teller verteilen, mit Pfeffer würzen. Schalotten pellen, in sehr feine Scheiben schneiden und über die Rote Bete streuen. Essig Balsamico, Öl, Honig und Senf glattrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und über die Rote Bete träufeln. Speck in sehr feine Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fett knusprig anbraten. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, mit den Speckstreifen über das Carpaccio geben. Käse fein hobeln und ebenfalls darüber streuen.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Wer Phosphor einsparen muss, verzichtet auf den Pecorino. Dadurch reduziert sich der Phosphorgehalt auf 109 mg (11 % vom Tagesbedarf).



Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	377 kcal
Eiweiß:	9 g
Fett:	28 g
Kohlenhydrate:	39 g
BE:	3
Natrium:	408 mg
Kalium:	336 mg
= 17% vom Tagesbedarf	
Phosphor:	165 mg
= 16% vom Tagesbedarf	

Blätterteigpasteten mit Birne und Camembert

Zutaten

für 2 Personen

2	Blätterteigpasteten à 50 g, Fertigprodukt
80 g	Camembert, 60 % Fett i. Tr.
1	frische Birne (180 g), geschält und entkernt (150 g)
50 g	Feldsalat
2	Kirschtomaten à 25 g
2 Teel.	Wildpreiselbeeren, Konserve (20 g)
2 Essl.	Weißweinessig (30 g)
1 Essl.	Öl (12 g)
1 Prise	Zucker
	Salz
	Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Entblättert sich gerne auf dem Präsentierteller.

Zubereitung:

Tomaten waschen und halbieren. Salat waschen und trocken schütteln. Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Öl unterschlagen. Birne waschen, vierteln und entkernen. Birne und Camembert in feine Würfel schneiden, diese in die Pasteten füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 210 °C ca. 10 Minuten backen. Kurz vor dem Servieren Salat und Vinaigrette mischen. Pasteten mit Preiselbeeren, Kirschtomaten und Salat anrichten. Unbedingt warm servieren – so können sich die Aromen am besten entfalten.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Wird die frische Birne durch eine aus der Konserve (ohne Saft) ersetzt, sinkt der Kaliumgehalt auf 290 mg (14 % vom Tagesbedarf).





Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	613 kcal
Eiweiß:	27 g
Fett:	55 g
Kohlenhydrate:	2 g
BE:	0
Natrium:	187 mg
Kalium:	710 mg
= 36 % vom Tagesbedarf	
Phosphor:	310 mg
= 31 % vom Tagesbedarf	

Gänsekeule

Zutaten

für 2 Personen

1	Gänsekeule (500 g), berechnet ohne Knochen (300 g)
1	mittelgroße Zwiebel (50 g)
100 ml	Geflügelfond
2 g	Petersilie
2	gepresste Knoblauchzehen (2 g)
5	zerdrückte Pfefferkörner
1 Essl.	Öl (12 g)
	Salz
	Pfeffer

Zubereitungszeit: 75 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht



Die einzige Keule, die man zum Feste schwingen darf.

Zubereitung:

Die Gänsekeule abbrausen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. In heißem Öl 5 Minuten in der Pfanne von beiden Seiten anbraten. Zwiebel schälen, grob würfeln, kurz mitbraten. Die Keule und die Zwiebel in einen Bräter geben. Geflügelfond, Petersilie, gepressten Knoblauch und Pfefferkörner zufügen. Deckel auflegen. Die Keule im vorgeheizten Ofen ca. 60 Minuten bei 170 °C garen. Bei Bedarf Flüssigkeit zufügen. Die Soße abseihen und Fett abgießen. Die Soße etwas einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch fächerartig aufschneiden und mit der Soße anrichten. Lecker dazu: Semmelknödel.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Bei ausgeglichenen Kaliumwerten kann eine Portion Rotkohl (tiefgefroren, gekocht) dazu gegessen werden. 100 g Rotkohl enthalten 121 mg Kalium (6 % vom Tagesbedarf).



Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	409 kcal
Eiweiß:	37 g
Fett:	23 g
Kohlenhydrate:	10 g
BE:	1
Natrium:	379 mg
Kalium:	673 mg
= 34 % vom Tagesbedarf	
Phosphor:	451 mg
= 45 % vom Tagesbedarf	

Gefüllte Kalbsbrust



Zutaten

für 8 Personen

1.200 g	Kalbsbrust, vom Metzger eine Tasche schneiden lassen
200 g	Hackfleisch, gemischt
100 g	Bratwurstbrät
2	Eier
3	altbackene Brötchen à 45 g
1	mittelgroße Zwiebel (50 g)
50 ml	Sahne, 40 % Fett
150 ml	Wasser
1 Teel.	Margarine (10 g)
1 Teel.	Tomatenmark (10 g)
2 Essl.	Öl (24 g)
100 ml	Bier
200 ml	Wasser zum Ablöschen
	Mehl
5 g	Petersilie
	Muskat
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittelschwer

Stolze Brust mit inneren Werten.

Zubereitung:

Brötchen würfeln. Wasser-Sahne-Gemisch erhitzen und darüber gießen. Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und mit 1 Teel. Margarine anschwitzen. Die eingeweichten Brötchen, Zwiebel, gehackte Petersilie, Eier, Hackfleisch und Bratwurstbrät gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Kalbsbrust mit der Masse füllen, zunähen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch von beiden Seiten gut anbraten. Mit Bier und Wasser ablöschen. Während des Bratens das Fleisch mehrmals mit dem restlichen Bier bepinseln. Nach ca. 1 ½ Stunden Tomatenmark in die Soße einrühren und die Kalbsbrust knusprig fertig braten. Den Bratenfond einkochen lassen und mit etwas Mehl binden. Nach Geschmack nachwürzen. Kalbsbrust aufgeschnitten servieren. Als Beilage passt Spätzle.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Wer auf eine besonders niedrige Kalium- und Phosphorzufuhr achten muss, bereitet die Füllung mit 5 Brötchen anstelle von Hackfleisch zu. Dadurch beträgt der Kaliumgehalt nur noch 608 mg (30 % vom Tagesbedarf) und der Phosphorgehalt 421 mg (42 % vom Tagesbedarf).

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	343 kcal
Eiweiß:	4 g
Fett:	25 g
Kohlenhydrate:	23 g
BE:	2
Natrium:	46 mg
Kalium:	188 mg
= 9% vom Tagesbedarf	
Phosphor:	108 mg
= 11% vom Tagesbedarf	

Heiße Liebe (Vanilleeis mit Himbeerpüree)

Zutaten

für 2 Personen

4	Kugeln Vanilleeis à 40 g
100 g	tiefgefrorene Himbeeren
100 ml	Sahne, 40 % Fett
1 Pck.	Vanillinzucker (8 g)
1 Essl.	Zucker (10 g)

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

So lecker, dass es einem heiß und kalt wird.

Zubereitung:

Sahne steif schlagen, dabei Vanillinzucker einrieseln lassen. Danach kalt stellen. Die tiefgefrorenen Himbeeren mit dem Zucker ca. 1 Minute köcheln lassen, anschließend durch ein Sieb streichen. In zwei Glasschälchen das Himbeerpüree geben, sodass der Boden bedeckt ist. Schlagsahne in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Eis zu Kugeln formen (dazu einen Eiskugelbereiter verwenden) und je 2 Kugeln in jedes Glasschälchen setzen. Mit Sahnetuffs verzieren und sofort servieren.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Alle, die kein Problem mit Kalium haben, können die Menge der Himbeeren auf 200 g erhöhen. Der Kaliumgehalt steigt dann auf 259 mg (13% vom Tagesbedarf).



Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	206 kcal
Eiweiß:	3 g
Fett:	11 g
Kohlenhydrate:	26 g
BE:	2
Natrium:	14 mg
Kalium:	77 mg
= 4 % vom Tagesbedarf	
Phosphor:	40 mg
= 4 % vom Tagesbedarf	

Apfel-Nuss-Muffins

Zutaten

für 12 Stück

250 g	Äpfel, geschält und entkernt
50 g	gehackte Walnüsse
2	Eier
100 g	Butter
150 g	Mehl
125 g	Zucker
½ Pck.	Weinsteinbackpulver
1	gestrichener Teel. Zimt
2 Essl.	Puderzucker (20 g)

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Ohne Reue einen ganzen Kuchen genießen.

Zubereitung:

Die geschälten und entkernten Äpfel klein schneiden. Die Butter mit dem Zucker und den Eiern schaumig rühren. Danach das mit Weinsteinbackpulver vermischte und gesiebte Mehl unterrühren. Zimt dazugeben, anschließend Apfelstückchen und Walnüsse unterheben. Den Teig in Muffinformen füllen und bei 180 °C ca. 15–20 Minuten backen. Garprobe nicht vergessen, da jeder Ofen anders ist. Nach dem Auskühlen Muffins mit Puderzucker bestreuen.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Werden die Muffins ohne Walnüsse zubereitet, reduziert sich der Kaliumgehalt pro Stück auf 53 mg (3 % vom Tagesbedarf) und der Phosphorgehalt auf 23 mg (2 % 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



Ein Service von

