



Weihnachtsfest

Das Rezeptheft



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 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



Dieses Symbol kennzeichnet
die veganen Rezepte



Festliche Düfte, genussvolle Rezepte: Wir feiern Weihnachten!

Liebe Dialyse-Patienten,

nichts ist so schön wie die Weihnachtszeit: Düfte von Zimt, Vanille und Bratäpfeln erfüllen die Luft, Kerzenlicht schafft Wärme und Geborgenheit, und die festliche Stimmung lädt ein, Zeit mit Familie und Freunden bewusst zu genießen. Gerade in diesen Momenten geht es nicht nur um Geschenke, sondern vor allem um gemeinsames Erleben und um das Miteinander.

Damit Sie diese schönen Augenblicke auch kulinarisch unbeschwert genießen können, haben wir für Sie weihnachtliche Rezepte zusammengestellt, die von Pasta mit Rehragout über einen Wintersalat bis hin zu veganen Spitzbuben-Plätzchen reichen. Ob für ein festliches Weihnachtsessen oder für die gemütliche Kaffeerunde – hier finden Sie vielfältige Anregungen für genussvolle Feiertage und besondere Erinnerungen.

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.

**Eine besinnliche Adventszeit, frohe Weihnachten und
viele schöne Genussmomente mit unseren Rezepten wünscht Ihnen
Ihr MEDICE Nephrologie-Team**



Tipp

Worauf Sie bei Restaurantbesuchen an Feiertagen achten sollten:
Teilen Sie sich Ihre Trinkmenge am Tag ein, damit Sie beim Essengehen noch ausreichend trinken können.
Wählen Sie eher gegrilltes Fleisch aus oder lassen Sie sich bei einem Schmorgericht die Soße getrennt servieren. Denn die Soße hat häufig einen hohen Kaliumgehalt.



Nährwertanalyse



Werte pro Person:

Energie:	109 kcal
Eiweiß:	1,5 g
Fett:	3 g
Kohlenhydrate:	10 g
BE:	1
Natrium:	35 mg
Kalium:	317 mg
= 16% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	40 mg
= 4% der Tageshöchstmenge	



Wintersalat



Zutaten

Rezept für 2 Personen

Zutaten Salat

100 g	Feldsalat
1 Stau	Chicorée (50 g)
2 Essl.	Granatapfelkerne (20 g)

Zutaten Dressing

3 Essl.	Limettensaft (30 g)
1 Essl.	Honig (20 g)
1 Prise	Cayennepfeffer
1 Prise	Zimt
1 Teel.	süßer Senf (5 g)
2 Essl.	Öl (24 g)
Salz, Pfeffer nach Geschmack	

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Ein Salat wie ein Geschenk.

Zubereitung:

Den Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Chicorée in einzelne Blätter zerteilen. Aus den Blättern die bittere Mitte keilförmig herausschneiden. Alle Zutaten für das Dressing in ein Glas mit Schraubdeckel geben, verschließen und kräftig schütteln.

Feldsalat und Chicorée auf einer Platte anrichten, die Granatapfelkerne darüber verteilen und mit der Marinade übergießen.

Tipp

Wer Kalium einsparen möchte, ersetzt den Feldsalat durch Römersalat.
Der Römersalat schmeckt ähnlich nussig wie Feldsalat.
Der Kaliumgehalt reduziert sich auf 230 mg = 11 % der Tageshöchstmenge.

Nährwertanalyse



Werte pro Stück:

Energie:	115 kcal
Eiweiß:	3 g
Fett:	8 g
Kohlenhydrate:	6 g
BE:	0,5
Natrium:	112 mg
Kalium:	36 mg
= 2 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	41 mg
= 4 % der Tageshöchstmenge	



Herzhafte Mini-Windbeutel



Zutaten

Rezept für 25 Stück

250 ml	Wasser
65 g	Butter
1 Prise	Salz
200 g	Mehl
4	Eier
1 Teel.	Weinsteinbackpulver (6 g)
200 g	Doppelrahm-Frischkäse, 60 % Fett i. Tr.
150 g	Crème fraîche, 40 % Fett
80 g	grüne Oliven ohne Stein
	Pfeffer nach Geschmack

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Adwind, Adwind, Adwind.

Zubereitung:

Backofen auf 225 °C vorheizen.
Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Wasser, Butter und eine Prise Salz in einem hohen Topf aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen, dann das Mehl dazugeben und mit einem Holzlöffel zügig rühren, bis sich der Teig als Kloß vom Boden löst. Ein Ei unterrühren.

Den Teig kurz abkühlen lassen, dann die restlichen Eier und das Weinsteinbackpulver unterrühren. Teig in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und mit etwas Abstand dazwischen (Teig geht auf) 25 walnussgroße Tupfen auf das mit Backpapier belegte Backblech spritzen.

Im vorgeheizten Backofen bei 225 °C auf der zweiten Schiene von unten ca. 20 Minuten backen. Die Ofentür zwischendurch auf keinen Fall öffnen! Die Mini-Windbeutel noch warm halbieren, aber nicht ganz durchschneiden. Danach auskühlen lassen.

Den Frischkäse und die Crème fraîche zu einer Creme glattrühren. Die Oliven fein hacken, zur Creme dazugeben und verrühren. Mit Pfeffer abschmecken. In einen Spritzbeutel geben und die Windbeutel damit füllen.

Tipp

Wer Salz einsparen will, spült die Oliven kurz vor dem Verarbeiten reichlich mit Wasser ab.
Dadurch können Sie ca. 20 % Salz einsparen.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	830 kcal
Eiweiß:	33 g
Fett:	58 g
Kohlenhydrate:	35 g
BE:	3
Natrium:	253 mg
Kalium:	745 mg
= 37 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	447 mg
= 45 % der Tageshöchstmenge	

Pasta mit Rehragout



Zutaten

Rezept für 2 Personen

200 g	Rehrücken, ausgelöst
100 g	Champignons
1	Zwiebel (40 g)
80 g	Pappardelle (Bandnudeln), gekocht (200 g)
2 Essl.	Öl (24 g)
100 ml	Weißwein, trocken
200 ml	Schlagsahne, 40 % Fett
2 Teel.	Parmesankäse, gerieben (10 g)
Salz, Pfeffer nach Geschmack	

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Italien trifft Schwarzwald.

Zubereitung:

Das Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden.

Champignons säubern und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Pappardelle (Bandnudeln) nach Packungsanweisung kochen und abtropfen lassen.

Das Fleisch salzen und pfeffern.

Einen Esslöffel Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, das Fleisch darin scharf anbraten und herausnehmen.

Einen Esslöffel Öl in die Pfanne geben und die Zwiebel und die Champignons darin bei mittlerer Hitze anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen. Die Schlagsahne dazugeben und die Sauce cremig einkochen lassen.

Das Fleisch in die Sauce geben und kurz erhitzen. Die abgetropften Pappardelle mit dem Ragout mischen, auf zwei Teller verteilen, mit Parmesankäse bestreuen und servieren.

Tipp Wer Kalium und Phosphor einsparen möchte, verzichtet auf die Champignons. Der Kaliumgehalt reduziert sich auf 535 mg = 27 % der Tageshöchstmenge und der Phosphorgehalt auf 385 mg = 39 % der Tageshöchstmenge.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	511 kcal
Eiweiß:	34 g
Fett:	26 g
Kohlenhydrate:	25 g
BE:	2
Natrium:	508 mg
Kalium:	685 mg
= 34 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	314 mg
= 31 % der Tageshöchstmenge	

Zwiebelrostbraten



Zutaten

Rezept für 2 Personen

2	Rumpsteaks (à 125 g)
2	Gemüsezwiebeln (80 g)
2 Teel.	Senf (10 g)
3 Essl.	Mehl (60 g)
3 Essl.	Öl (36 g)
1 Teel.	Tomatenmark (10 g)
100 ml	Rotwein, trocken
200 ml	Rinderbrühe
Salz, Pfeffer, Zucker nach Geschmack	

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Passt zum Zwiebellook.

Zubereitung:

Rumpsteaks bereits 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen, damit das Fleisch beim Anbraten nicht zu kalt ist.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Halbringe schneiden. Einen Esslöffel Öl in der Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Zwiebeln darin ca. 3 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Das Tomatenmark dazugeben und 3 Minuten mitrösten. Mit Rotwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Brühe zugießen und bei mittlerer Hitze 8 Minuten einkochen.

Den Fettrand der Steaks mit einem scharfen Messer mehrfach bis zum Fleisch einschneiden. Fleisch pfeffern, von beiden Seiten mit Senf bestreichen und in einem Esslöffel Mehl wenden. Einen Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 2 bis 3 Minuten braten. Im Backofen abgedeckt warmhalten.

Die übrigen Zwiebeln in zwei Esslöffeln Mehl wenden und in einem Esslöffel Öl goldbraun braten.

Das Fleisch auf zwei Tellern anrichten und mit den Zwiebeln und der Sauce servieren.

Tipp

Zum Zwiebelrostbraten werden gerne Spätzle serviert. 1 Portion à 100 g hat 60 mg Kalium = 3 % der Tageshöchstmenge und 60 mg Phosphor = 6 % der Tageshöchstmenge. Das Fleisch sollte gut abgehangen sein.

Nur so wird der Zwiebelrostbraten besonders zart.

Nährwertanalyse



Werte pro Stück:

Energie:	140 kcal
Eiweiß:	3 g
Fett:	7 g
Kohlenhydrate:	12 g
BE:	1
Natrium:	3 mg
Kalium:	33 mg
= 2 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	17 mg
= 2 % der Tageshöchstmenge	

Vegane Spitzbuben



Zutaten

Rezept für 25 Stück

250 g	Mehl
50 g	gemahlene Mandeln
200 g	vegane Butter
100 g	Zucker
1 Prise	Salz
kaltes Wasser nach Bedarf	
150 g	veganes Himbeergelee
50 g	Puderzucker

Zubereitungszeit:	30 Minuten
Wartezeit:	mind. 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	leicht

Aus der Weihnachtsbäckerei.

Zubereitung:

Mehl, gemahlene Mandeln, Salz und Zucker in einer großen Schüssel vermischen. Die kalte vegane Butter in Flocken darüber geben und mit kalten Händen verkneten. Danach etwas Eiswasser (oder sehr kaltes Wasser) dazugeben und kneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

Den Teig in eine Frischhaltefolie einpacken und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank kaltstellen.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche 2 Millimeter dick ausrollen und Kreise ausstechen. Bei der Hälfte der Kreise einen kleinen Kreis ausstechen, sodass man einen Ring erhält. Am Ende sollten es genauso viele Kreise sein wie Ringe.

Kreise und Ringe auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C 8–10 Minuten backen.

Die Plätzchen komplett abkühlen lassen.

In der Zeit das vegane Himbeergelee in einem Topf aufkochen. Die Kreise mit dem Himbeergelee bestreichen und einen kleinen Rand lassen. Jeweils einen Ring auf einen Kreis setzen, etwas andrücken und mit Puderzucker bestreuen.

Tipp

Wenn man die Mandeln durch Haselnüsse ersetzt, reduziert sich der Kaliumgehalt pro Stück auf 29 mg = 1,4 % von der Tageshöchstmenge, der Phosphorgehalt auf 14 mg = 1,4 % von der Tageshöchstmenge.

Nährwertanalyse



Werte pro Stück:

Energie:	46 kcal
Eiweiß:	1 g
Fett:	3 g
Kohlenhydrate:	3 g
BE: (4 Stück)	1
Natrium:	5 mg
Kalium:	51 mg
= 3% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	26 mg
= 3% der Tageshöchstmenge	

Mandelmakronen



Zutaten

Rezept für 35 Stück

2	Eiweiß
100 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker (8 g)
1 Msp.	Zimt
2 Tropfen	Bittermandel-Aroma
100 g	gemahlene Mandeln
100 g	gehackte Mandeln

Zubereitungszeit: 60 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Drei Mandeln für Aschenbrödel.

Zubereitung:

Belegen Sie ein Backblech mit Backpapier.
Backofen vorheizen mit Ober-Unterhitze 130 °C.

Eiweiß in einer Rührschüssel mit einem Mixer sehr steif schlagen. Nach und nach Zucker, Vanillezucker, Zimt und Bittermandel-Aroma unterschlagen. Die gemahlene und die gehackten Mandeln auf den Eischnee geben und vorsichtig unterheben (nicht rühren).

Von dem Teig mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen auf das Backblech setzen und auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten backen.

Die Mandelmakronen mit dem Backpapier auf einem Küchenrost abkühlen lassen.

Tipp

Ersetzt man die Mandeln durch Kokosflocken und bereitet sozusagen Kokosmakronen zu, reduziert sich der Kaliumgehalt auf 25 mg = 1 % der Tageshöchstmenge und der Phosphorgehalt auf 5 mg = 0,5 % 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