

Das Rezeptheft

Wir lieben ...



Nudelgerichte

Ein Service von



**Rezepte von Herzen mit Tagesbedarfsangaben
und Ernährungstipps für Patienten mit Nierenerkrankungen**

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.

Allgemeine Tipps!

Nudeln haben einen geringen Kaliumgehalt. Wer auf eine besonders niedrige Phosphorzufuhr achten muss, sollte eifreie Teigwaren verwenden. Eine mit Nelken gespickte Zwiebel oder ein paar Tropfen Würzöl (z. B. Peperoni-Öl) im Wasser sorgen für mehr Geschmack, sodass beim Kochen Salz eingespart werden kann.






Liebe Dialyse-Patienten,

von Penne über Spaghetti bis Cannelloni: Die Welt der Pasta bietet reichlich Abwechslung beim Kochen. Nudelgerichte sind in unzähligen Variationen echte Lieblinge in der Küche – eine leckere und sättigende Mahlzeit, im Handumdrehen gezaubert.

In diesem Heft haben wir Rezepte für köstliche Nudelgerichte, ob Hauptspeise oder Beilage, geeignet für jeden Tag oder einen besonderen Anlass, zusammengetragen. Lassen Sie sich von unserer Auswahl inspirieren und entdecken Sie Ihr neues Lieblingsgericht – hier ist für jedermann etwas dabei.

Alle Rezepte sind wie immer genau auf Ihre Bedürfnisse als Dialyse-Patient abgestimmt. Falls Sie bei einer Zutat 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.

**Viel Freude mit unseren Nudel-Rezepten wünscht Ihnen
Ihr MEDICE Nephrologie-Team**





Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	297 kcal
Eiweiß:	14 g
Fett:	22 g
Kohlenhydrate:	10 g
BE:	1
Natrium:	458 mg
Kalium:	181 mg
= 9% vom Tagesbedarf	
Phosphor:	272 mg
= 27% vom Tagesbedarf	

Überbackene Maultaschen

Zutaten

Rezept für 2 Personen

4 schwäbische Maultaschen à 50 g
mit Fleischfüllung, Fertigprodukt
60 g Emmentaler, 45 % Fett i. Tr.
2 Zwiebeln (100 g)
1 Essl. Butter (20 g)
1 Teel. gekörnte Brühe (5 g)
200 ml Wasser
Paprikapulver
Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht



Gratiniert nichts zu maulen.

Zubereitung:

Die Maultaschen nach Packungsanleitung in der Brühe kochen. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, darin die Zwiebeln goldgelb anbraten, mit Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Die gekochten Maultaschen abtropfen lassen, in eine feuerfeste Form setzen und mit dem geriebenen Emmentaler bestreuen. Im Backofen ca. 10 Minuten bei 220 °C überbacken und mit den gerösteten Zwiebeln servieren.

Tipp

für Dialyse-
Patienten

Wer Phosphor einsparen muss, ersetzt den Emmentaler durch Gouda. So reduziert sich der Phosphorgehalt auf 217 mg (22% vom Tagesbedarf). Wird Mozzarella verwendet, sinkt der Phosphorgehalt sogar auf 200 mg (20% vom Tagesbedarf).



Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	521 kcal
Eiweiß:	29 g
Fett:	25 g
Kohlenhydrate:	42 g
BE:	3,5
Natrium:	266 mg
Kalium:	736 mg
= 37% vom Tagesbedarf	
Phosphor:	330 mg
= 33% vom Tagesbedarf	

Hackbällchen-Pasta



Zutaten

Rezept für 2 Personen

100 g	Makkaroni, roh, eifrei (gekocht 250 g)
160 g	Hackfleisch, gemischt (Rind, Schwein)
100 g	Zucchini
1	Ei (Größe M)
1	Zwiebel (50 g)
1	Knoblauchzehe (2 g)
2 Essl.	Semmelbrösel (10 g)
2 Essl.	Öl (24 g)
1 Dose	Tomaten, geschält, gehackt (280 g)
2 Teel.	Parmesan (10 g)
1 Prise	Zucker
Salz	
Pfeffer	

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Da bleibt man gerne am Ball.

Zubereitung:

Die Makkaroni in reichlich kochendem Wasser nach Packungsanweisung garen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Zucchini fein raspeln. 1 Essl. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Zwiebeln und die Zucchini darin ca. 3 Minuten dünsten, danach kurz abkühlen lassen. Das Hackfleisch mit der Zucchini-Mischung, dem Ei und den Semmelbröseln mischen. Die Hackmasse mit Salz und Pfeffer würzen, daraus mit feuchten Händen kleine Bällchen formen.

1 Essl. Öl in der Pfanne erhitzen, die Hackbällchen darin anbraten und herausnehmen. Die restlichen Zwiebeln und den Knoblauch im Bratfett glasig dünsten. Die gehackten Tomaten zugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Die Hackbällchen untermischen und zugedeckt weitere 5 Minuten bei milder Hitze ziehen lassen. Mit einer Prise Zucker und Pfeffer abschmecken. Die Makkaroni und die Hackbällchen-Sauce auf zwei Teller verteilen, mit je einem Teel. Parmesan bestreuen und servieren.

Tipp

für Dialyse-
Patienten

Wenn man auf die Zucchini verzichtet, beträgt der Kaliumgehalt nur noch 648 mg (32% vom Tagesbedarf).



Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	366 kcal
Eiweiß:	14 g
Fett:	18 g
Kohlenhydrate:	37 g
BE:	3
Natrium:	519 mg
Kalium:	417 mg
= 21 % vom Tagesbedarf	
Phosphor:	269 mg
= 27 % vom Tagesbedarf	

Nudel-Gurken-Salat

Zutaten

Rezept für 2 Personen

80 g	Penne, roh, eifrei (gekocht 200 g)
60 g	gekochter Schinken
100 g	Salatgurke
2	Tomaten (100 g)
1	Zwiebel (50 g)
75 g	saure Sahne, 10% Fett
2 Essl.	Olivenöl (24 g)
2 Essl.	Essig (30 ml)
Zucker	
1 Prise	Salz
Pfeffer	

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht



Wenn die Nudel eins auf die Gurke kriegt.

Zubereitung:

Die Penne in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Abgießen, abtropfen und kalt werden lassen. Essig, 1 Prise Salz, Pfeffer und etwas Zucker mit dem Olivenöl verrühren, die erkalteten Nudeln darin 15 Minuten durchziehen lassen.

Die Salatgurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Gurke in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten vierteln, die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Den gekochten Schinken in Streifen schneiden. Gurke, Tomaten, Zwiebel, gekochten Schinken und saure Sahne unter die Nudeln mischen. Vor dem Servieren nochmals 10 Minuten ziehen lassen.

Tipp

für Dialyse-
Patienten

Wird der Salat ohne Tomaten zubereitet, enthält eine Portion nur noch 296 mg Kalium (15% vom Tagesbedarf).



Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	563 kcal
Eiweiß:	13 g
Fett:	39 g
Kohlenhydrate:	42 g
BE:	3,5
Natrium:	579 mg
Kalium:	536 mg
= 27% vom Tagesbedarf	
Phosphor:	176 mg
= 18% vom Tagesbedarf	

Bandnudeln mit frischen Pfifferlingen

Zutaten

Rezept für 2 Personen

100 g	Bandnudeln, roh, eifrei (gekocht 250 g)
200 g	frische Pfifferlinge
50 g	durchwachsener Speck
½	Becher Crème fraîche (75 g), 40 % Fett
1	Zwiebel (50 g)
1 Essl.	Öl (12 g)
1 g	Petersilie
	Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Viel mehr wert als ein Pfifferling.

Zubereitung:

Die Bandnudeln in Salzwasser kochen, in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Petersilie fein hacken. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Die Pfifferlinge putzen und gegebenenfalls kurz mit Wasser abspülen. (Pilze nicht im Wasser liegen lassen, da sie sich sonst mit Wasser vollsaugen und an Geschmack verlieren.)

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, den Speck anbraten, gehackte Petersilie und die Zwiebel dazugeben, glasig andünsten. Pfifferlinge mit in die Pfanne geben und so lange braten, bis die Flüssigkeit vollständig verdampft ist. Die Crème fraîche hinzufügen und mit Pfeffer abschmecken. Auf Salz kann verzichtet werden, da der Speck salzhaltig ist. Alles noch einmal kurz erwärmen. Die abgetropften Bandnudeln unterheben – fertig!



Tipp

für Dialyse-
Patienten

Mit Pfifferlingen aus der Konserve lässt sich der Kaliumgehalt auf 324 mg (16 % vom Tagesbedarf) und der Phosphorgehalt auf 153 mg (15 % vom Tagesbedarf) reduzieren.



Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	371 kcal
Eiweiß:	20 g
Fett:	14 g
Kohlenhydrate:	40 g
BE:	3
Natrium:	230 mg
Kalium:	255 mg
= 13% vom Tagesbedarf	
Phosphor:	236 mg
= 24% vom Tagesbedarf	

Feurige Spaghetti mit Garnelen

Zutaten

Rezept für 2 Personen

100 g	Spaghetti, roh, eifrei (gekocht 250 g)
150 g	Garnelen
2	Lauchzwiebeln (20 g)
1	Knoblauchzehe (2 g)
1	Chilischote
1 Teel.	italienische Kräuter (2 g)
2 Essl.	Olivenöl (24 g)
	Salz

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Da ist Meer drin als nur Feuer.

Zubereitung:

Für die Spaghetti reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Garnelen kurz abspülen und trocken tupfen. Die Garnelen von der Schale befreien und den Darm entfernen. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischote sehr klein hacken. Die Spaghetti ins kochende Wasser geben und al dente garen, danach gut abtropfen lassen.

Die Garnelen in 1 Essl. heißem Öl 2–3 Minuten rundherum garen. Den Knoblauch zufügen und leicht salzen, dann herausnehmen. 1 Essl. Öl in der Pfanne erhitzen. Die Lauchzwiebeln, Chilischote und die italienischen Kräuter kurz darin dünsten. Die Garnelen wieder in die Pfanne geben und mit den abgetropften Spaghetti mischen. Auf zwei Teller verteilen und sofort servieren.



Tipp

für Dialyse-
Patienten

Wer Kalium und Phosphor einsparen muss, verwendet statt Garnelen die gleiche Menge an Shrimps. Dadurch sinkt der Kaliumgehalt auf 111 mg (6% vom Tagesbedarf) und der Phosphorgehalt auf 180 mg (18% vom Tagesbedarf).



Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	419 kcal
Eiweiß:	32 g
Fett:	19 g
Kohlenhydrate:	28 g
BE:	2
Natrium:	257 mg
Kalium:	676 mg
	= 34% vom Tagesbedarf
Phosphor:	355 mg
	= 36% vom Tagesbedarf

Blitz-Cannelloni*



Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 6 Cannelloni (60 g), roh, eifrei (gekocht 150 g)
- 200 g Hackfleisch, gemischt (Rind, Schwein)
- 1 Essl. Quark (30 g), 40 % Fett i. Tr.
- 1 Ei (Größe M)
- 30 g Mozzarella, 45 % Fett i. Tr.
- 1 Dose Tomatenstücke, gewürzt (280 g)
- 1 g Majoran
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Lässt normale Nudeln abblitzen.

Zubereitung:

Das Hackfleisch mit dem Quark und dem Ei gut vermischen. Mit Majoran, Salz und Pfeffer würzen. Die Hackfleischmasse in einen Einweg-Spritzbeutel mit großer Lochtülle geben. Die Cannelloni füllen und in eine gefettete Auflaufform legen.

Zu den gewürzten Tomatenstücken etwas Wasser geben und über die Cannelloni gießen. (Die Cannelloni ziehen reichlich Flüssigkeit, ohne Wasser wird das Gericht zu trocken). Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C auf der zweiten Schiene von unten ca. 25–30 Minuten backen. Den Mozzarella klein schneiden, die Cannelloni damit bestreuen und fertig backen.

Wir wünschen
guten Appetit!

MEDICE

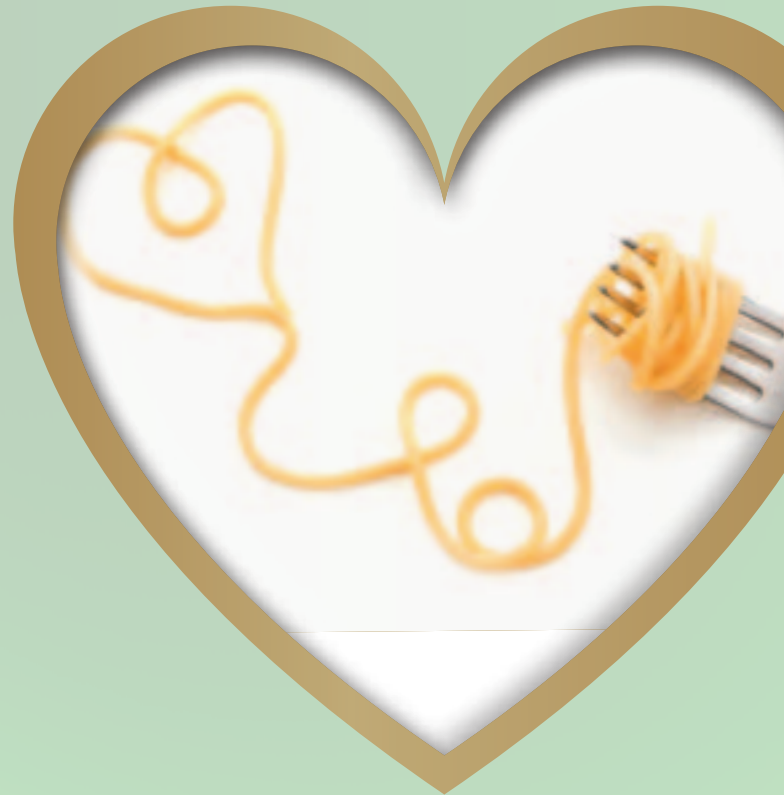
Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG
Kuhloweg 37
58638 Iserlohn
Telefon 02371 937-0
Telefax 02371 937-106
E-Mail info@medice.de
www.medice-nephrologie.de

Autorin:

Gabriele Braun
www.dialyse-kochrezepte.de

Gestaltung:

WEFRA Classic GmbH



Ein Service von

