

Das Rezeptheft

Wir lieben ...



Salate

Ein Service von



Rezepte von Herzen mit Angaben zu Tageshöchstmengen
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!

Wasserlösliche Vitamine gehen beim Waschen zum Teil zwangsläufig verloren, deswegen sollten Blattsalate nur kurz abgespült und anschließend trocken geschleudert werden. Geben Sie auf die Salate erst vor dem Servieren frische Kräuter, um Vitamine und Geschmack zu erhalten.



Liebe Dialyse-Patienten,

Salat ist für viele nur eine Beilage oder bestenfalls eine Vorspeise. Dabei hat der vitaminreiche Tausendsassa so viel mehr zu bieten. Gekrönt mit köstlicher Räucherforelle wird er zum leckeren Hauptgericht. Genauso wie der griechische Bauernsalat – die frische Mahlzeit für warme Sommertage.

Natürlich eignen sich unsere Salatvorschläge auch bestens als Beilage. Der minzige Gurkensalat beispielsweise oder der beliebte Klassiker Kartoffelsalat. Über einen Zentner des Erdapfels verspeist jeder Deutsche jährlich. Damit belegt die Kartoffel den ersten Platz auf der Gemüse-Beliebtheitsliste.

Alle Rezepte in diesem Heft 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 zur Tageshöchstmenge.

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



Salat mit Räucherforelle

Zutaten

Rezept für 2 Personen

2	Scheiben Toastbrot à 25 g
120 g	Forellenfilet, geräuchert
150 g	Kopfsalat
75 g	saure Sahne, 10 % Fett
1 Essl.	Öl (12 g)
2 Essl.	Essig Balsamico, weiß (30 g)
3	Stiele Dill
1 Prise	Pfeffer
Zucker	

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Ein Salatbett, auf das sich Forellen gerne legen.

Zubereitung:

Das Toastbrot in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 8 Minuten knusprig rösten, dabei gelegentlich wenden. Kopfsalat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die saure Sahne mit dem Essig Balsamico und dem Öl zu einer Salatsauce verrühren. Mit einer Prise Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Dillspitzen von den Stielen zupfen, fein schneiden und zu der Salatsauce geben. Die Dillsauce über den Salat gießen und vermischen. Die geräucherte Forelle in kleine Stücke schneiden.

Salat auf zwei Teller anrichten, die Forellenstücke und die Toastwürfel darauf verteilen.

Tipp

für Dialyse-Patienten

Statt mit Räucherforelle kann man den Salat mit 120 g Thunfisch aus der Konserve, abgetropft, zubereiten. Dann enthält dieser nur noch 374 mg Kalium (19% von der Tageshöchstmenge) und 170 mg Phosphor (17% von der Tageshöchstmenge).



Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	228 kcal
Eiweiß:	17 g
Fett:	10 g
Kohlenhydrate:	17 g
BE:	1,5
Natrium:	206 mg
Kalium:	426 mg
= 21 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	207 mg
= 21 % der Tageshöchstmenge	



Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	552 kcal
Eiweiß:	18 g
Fett:	28 g
Kohlenhydrate:	56 g
BE:	4,5
Natrium:	1.230 mg
Kalium:	328 mg
= 16% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	254 mg
= 25% der Tageshöchstmenge	

Nudelsalat

Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 120 g Spiralnudeln, roh (gekocht 300 g)
- 100 g Fleischwurst
- 2 Essl. Mais, Konserve (50 g)
- 2 Gewürzgurken (100 g)
- 1 kleine rote Paprikaschote (50 g)
- 1 Ei
- 2 Essl. Remoulade (40 g)
- 2 Essl. Essig (30 g)
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht



Für eingefleischte Salatfans.

Zubereitung:

Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung gar kochen. Das Ei ebenfalls kochen, sodass es hart ist. Fleischwurst, Gewürzgurken und Paprikaschote in feine Würfel schneiden, in eine Schüssel geben. Den Mais in einem Sieb abtropfen lassen, anschließend zusammen mit den gekochten Nudeln hinzufügen. Die Mischung mit Remoulade, Essig, Pfeffer und Salz würzen, ca. 15 Minuten durchziehen lassen. Das Ei pellen, vierteln und auf dem fertigen Salat anrichten.

Nudelsalat ist ein echter Klassiker für Partys und Grillfeste.

Tipp

Wer Phosphor einsparen muss, verwendet vom Ei nur das Eiweiß. Der Phosphorgehalt reduziert sich dadurch auf 202 mg (20% von der Tageshöchstmenge).

für Dialyse-Patienten

Salat mit Putenbruststreifen

Zutaten

Rezept für 2 Personen

150 g Putenbrust
50 g Kopfsalat
50 g Radicchio
50 g Römersalatherzen
5 Radieschen (50 g)
1 kleine Zwiebel (30 g)
2 Essl. Mais, Konserve (50 g)
2 Essl. Essig (30 g)
2 Essl. Öl (24 g)
1 Teel. Senf (5 g)
Currypulver
Salz
Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Braten Sie doch mal dem Salat eins über.

Zubereitung:

Die Putenbrust waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. 1 Essl. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch unter Wenden kurz anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen, aus der Pfanne herausnehmen. Die Blattsalate putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Salatblätter in mundgerechte Stücke zupfen. Die Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Maiskörner in einem Sieb abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Essig, Zwiebel, Senf, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Das restliche Öl zum Schluss darunter schlagen. Die Salatblätter in eine Schüssel geben und mit der Vinaigrette mischen.

Auf 2 Teller verteilen, mit den Putenbruststreifen garnieren und servieren.

Tipp

Wenn man auf den Mais verzichtet, reduziert sich der Kaliumgehalt auf 528 mg (26 % von der Tageshöchstmenge) und der Phosphorgehalt auf 187 mg (19 % von der Tageshöchstmenge).

für Dialyse-Patienten



Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie: 173 kcal
Eiweiß: 20 g
Fett: 7 g
Kohlenhydrate: 6 g
BE: 0,5
Natrium: 195 mg
Kalium: 580 mg
= **29%** der Tageshöchstmenge
Phosphor: 208 mg
= **21%** der Tageshöchstmenge

Lauwarmer Kartoffelsalat

Zutaten

Rezept für 2 Personen

300 g	Kartoffeln
60 g	durchwachsener Speck
2	kleine Gewürzgurken (40 g)
1	kleine Zwiebel (30 g)
½ Teel.	gekörnte Brühe (3 g)
100 ml	Wasser
2 Essl.	Essig (30 g)
1 Essl.	Öl (12 g)
½ Teel.	Senf (3 g)
1 Prise	Salz
	Pfeffer

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Den sollten Sie sich warmhalten.

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In viel Wasser einmal aufkochen lassen. Das Wasser abgießen, danach in frischem Wasser fertig garen (nicht zu weich werden lassen). Gewürzgurken, Zwiebel und Speck in kleine Würfel schneiden. Den Speck in eine kleine Pfanne geben und ohne Fett kross anbraten. Die gekörnte Brühe in 100 ml warmem Wasser auflösen.

Die Kartoffelscheiben zusammen mit den Gurkenwürfeln, der Zwiebel und dem Speck in eine Schüssel geben. Mit Essig, Öl sowie einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Brühe vorsichtig mit den Zutaten vermischen und den Salat lauwarm genießen.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	360 kcal
Eiweiß:	6 g
Fett:	26 g
Kohlenhydrate:	24 g
BE:	2
Natrium:	1.301 mg
Kalium:	297 mg
= 15 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	105 mg
= 11 % der Tageshöchstmenge	

Tipp

In dicke Scheiben geschnittene, gekochte Kartoffeln haben einen viel geringeren Kaliumgehalt als Pellkartoffeln. Zum Vergleich: Die gleiche Portion Kartoffelsalat mit Pellkartoffeln enthält 795 mg Kalium (40 % von der Tageshöchstmenge).

für Dialyse-Patienten

Gurke-Minze-Salat

Zutaten

Rezept für 2 Personen

300 g	Salatgurke
50 g	Fetakäse, 45 % Fett i. Tr.
100 g	Sahnejoghurt, 10 % Fett
1	kleine rote Zwiebel (30 g)
1	Knoblauchzehe (1 g)
1 Essl.	Olivenöl (12 g)
1	Spritzer Zitronensaft
2	Stiele Pfefferminze (8 Blätter)
1 Prise	Salz
	Pfeffer

Gurken Sie doch mal durch die Minze.

Zubereitung:

Die Salatgurke schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden. Die Pfefferminzblättchen von den Stielen abzupfen und fein hacken. Die Gurkenscheiben in eine Schüssel geben, die Zwiebel und die Minze hinzufügen. Den Sahnejoghurt mit dem Olivenöl und der Knoblauchzehe pürieren (Schneidestab verwenden), danach mit den Gurkenscheiben mischen. Den Salat mit einer Prise Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Den Feta zerbröseln und darüber streuen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht



Tipp

für Dialyse-Patienten

Auch ohne Feta schmeckt der Salat erfrischend lecker und enthält dabei weniger Kalium (333 mg bzw. 17 % von der Tageshöchstmenge) und weniger Phosphor (74 mg bzw. 7 % von der Tageshöchstmenge).

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	166 kcal
Eiweiß:	7 g
Fett:	12 g
Kohlenhydrate:	6 g
BE:	0,5
Natrium:	356 mg
Kalium:	370 mg
= 19% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	159 mg
= 16% der Tageshöchstmenge	



Griechischer Salat



So lecker, Sie werden sich nicht mehr eingriechen.

Zutaten

Rezept für 2 Personen

- ½ Salatgurke (100 g)
- 1 kleine rote Paprikaschote (75 g)
- 2 Tomaten (100 g)
- 1 kleine Zwiebel (30 g)
- 70 g griechischer Schafkäse, 45% Fett i. Tr.
- 20 g schwarze Oliven ohne Stein
- 2 Essl. Essig (30 g)
- 2 Essl. Olivenöl (24 g)
- 1 Prise Oregano, getrocknet
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Gurke schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die Paprikaschote putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und achteln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Zwiebel schälen und in Halbringe schneiden.

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben. Den Schafkäse würfeln und zusammen mit den Oliven ebenfalls in die Schüssel geben. Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer mit dem Schneebesen zu einer cremigen Sauce schlagen. Die Sauce über die Salatzutaten gießen und mischen. 1 Prise getrockneten Oregano darüber streuen.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	180 kcal
Eiweiß:	8 g
Fett:	13 g
Kohlenhydrate:	6 g
BE:	0,5
Natrium:	655 mg
Kalium:	355 mg
= 18% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	157 mg
= 16% der Tageshöchstmenge	

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Tipp

für Dialyse-Patienten

Der Salat eignet sich hervorragend auch für alle, die sich besonders kaliumarm ernähren müssen: Einfach die Paprika weglassen und schon sinkt der Kaliumgehalt auf 295 mg (15% von der Tageshöchstmenge).

Die Abbildungen entsprechen nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

MEDICE

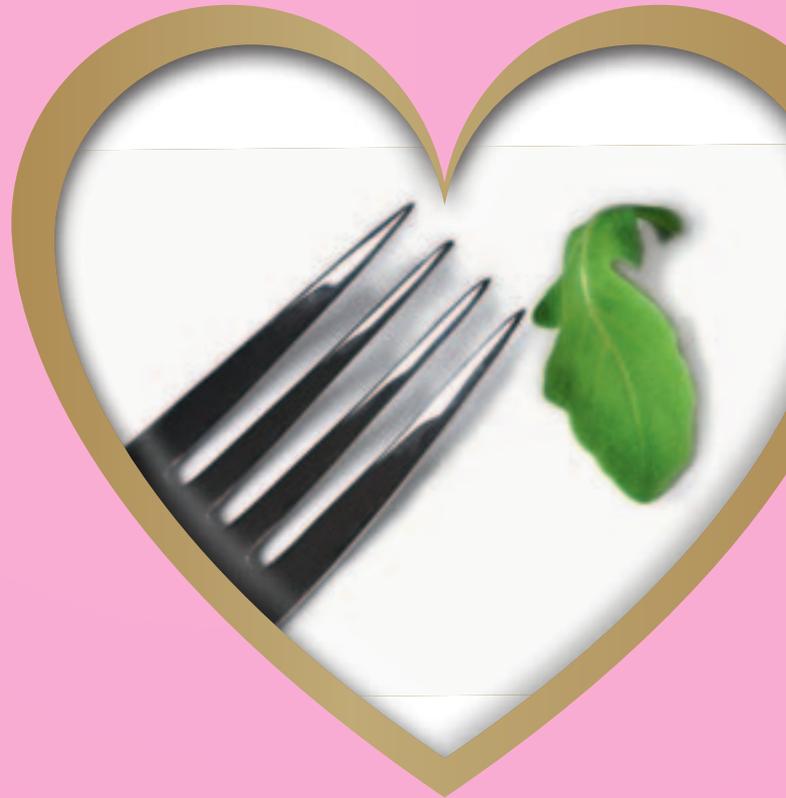
Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG
Kuhloweg 37
58638 Iserlohn
Telefon 02371 937-0
Telefax 02371 937-106
E-Mail info@medice.de
www.medice-nephrologie.de

Autorin:

Gabriele Braun
www.dialyse-kochrezepte.de

Gestaltung:

WEFRA Classic GmbH



Ein Service von

