

Südwesten

# Schwäbische Küche

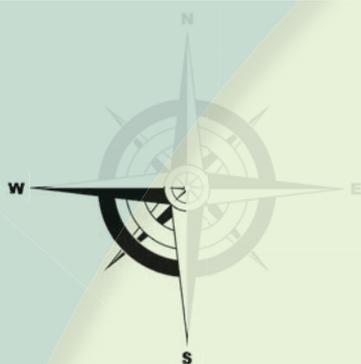


Jetzt neu  
mit Tages-  
bedarfs-  
angaben

Regionale Rezepte  
und Ernährungs-Tipps  
für Patienten mit  
Nierenerkrankungen

Ein Service von





## Der Südwesten

Die schwäbische Küche ist sehr bodenständig. Besonders bekannt sind die unterschiedlichsten Variationen von Eierteigwaren, wie beispielsweise die typischen Spätzle und Maultaschen.





# Vorwort

## Liebe Dialyse-Patienten,

unsere Reise „quer durch die Republik“ geht weiter. Nachdem wir bereits den Norden kulinarisch bereist haben, möchten wir Ihnen dieses Mal leckere Rezepte aus der schwäbischen Region vorstellen.

Typische Gerichte aus dem Schwabenland, auf die Sie als Dialyse-Patient nicht zu verzichten brauchen. Denn unsere ausgewählten Rezepte sind gerade für Dialyse-Patienten besonders gut geeignet. Sollten Sie allerdings bei einer Zutat unsicher sein, ob diese in Ihren Ernährungsplan passt,

fragen Sie bitte vorab Ihren behandelnden Arzt.

Auch in diesem Rezeptheft finden Sie bei den wichtigen Kalium- und Phosphorwerten Angaben zum Tagesbedarfsanteil in den Nährwerttabellen.

Kommen Sie mit auf unsere kulinarische Reise und lassen Sie sich nun von der schwäbischen Küche inspirieren.

Viel Freude beim Kochen wünscht Ihnen

**Ihr  
MEDICE Nephrologie-Team**





## Nährwertanalyse

### Pro Person:

Energie:	507	kcal
Eiweiß:	27	g
Fett:	10	g
Kohlenhydrate:	77	g
Natrium:	199	mg
Kalium:	309	mg
= <b>15%</b> vom Tagesbedarf		
Phosphor:	266	mg
= <b>27%</b> vom Tagesbedarf		

Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

## Hausgemachte Maultaschen

### Zutaten

Rezept für 2 Personen

1 Ei  
30 ml Wasser  
180 g Mehl  
1 Brötchen (45 g)  
125 g gemischtes Hackfleisch  
(Schwein, Rind)  
Petersilie, gehackt (4 g)

Salz  
Pfeffer

**Der Legende nach entstand der Name „Maultaschen“ im Kloster Maulbronn.**

### Zubereitung:

Mehl, Ei, Wasser und eine Prise Salz mischen. Den Teig gut durchkneten, bis er nicht mehr klebt und sich elastisch anfühlt. Den Teig in eine Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten ruhen lassen. Inzwischen das Brötchen in Wasser einweichen. Für die Füllung das Hackfleisch mit dem ausgedrückten Brötchen und der Petersilie vermischen, mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Den Teig ausrollen und in 4 cm große Vierecke ausrädern. Die Füllung auf die Vierecke verteilen, eine zweite Teigplatte darauf legen und die Ränder fest andrücken. Die Maultaschen in kochendes Salzwasser geben und ca. 10 Minuten ziehen lassen (nicht kochen). Die Maultaschen vorsichtig mit einem Schaumlöffel herausnehmen.

### Tipp für Dialyse-Patienten:

Wer keine Kaliumprobleme hat, kann für die Füllung gerne zusätzlich Spinat verwenden. 100 g Spinat enthalten 320 mg Kalium, das sind pro Person 160 mg (8% vom Tagesbedarf).





## Nährwertanalyse

### Pro Person:

Energie:	629	kcal
Eiweiß:	21	g
Fett:	39	g
Kohlenhydrate:	48	g
Natrium:	606	mg
Kalium:	184	mg
= <b>9%</b> vom Tagesbedarf		
Phosphor:	349	mg
= <b>35%</b> vom Tagesbedarf		

Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

## Kässpätzle

## Zutaten

Rezept für 2 Personen

150 g Spätzle, roh  
(gekocht 375 g)  
1 Zwiebel (50 g)  
40 g Butter  
100 g Gouda, 45% Fett

Salz  
Pfeffer

**Typisch schwäbisches, deftiges Gericht.**

### Zubereitung:

Wasser zum Kochen bringen und die Spätzle mit etwas Salz weich kochen. Etwas vom Kochwasser auffangen und beiseite stellen. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Abgetropfte Spätzle schichtweise in eine entsprechend große hitzebeständige Form füllen. Jeweils mit etwas geriebenem Gouda und Pfeffer bestreuen. Die letzte Schicht Spätzle mit dem übrigen Käse bestreuen und mit 1–2 Esslöffel vom Kochwasser beträufeln. In dem auf 200 °C vorgeheizten Backofen ca. 7 Minuten überbacken. Währenddessen die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelringe darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Die Kässpätzle aus dem Ofen nehmen und mit den Zwiebelringen garniert servieren.

Dazu schmeckt Blattsalat hervorragend.

### Tipp für Dialyse-Patienten:

Kässpätzle werden im Originalrezept mit Bergkäse oder Emmentaler zubereitet. Mit diesen Käsesorten erhöht sich die Menge an Phosphor auf 440 mg (44% vom Tagesbedarf). Wer Phosphor einsparen muss, sollte immer Gouda verwenden.





Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

## Nährwertanalyse

### Pro Person:

Energie:	540	kcal
Eiweiß:	28	g
Fett:	12	g
Kohlenhydrate:	80	g
Natrium:	1.394	mg
Kalium:	507	mg
= <b>25%</b> vom Tagesbedarf		
Phosphor:	261	mg
= <b>26%</b> vom Tagesbedarf		

## Schwäbische Schupfnudeln mit Kraut u. Kassler

### Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 220 g Mehl
- 160 ml Wasser
- 1 kleine Zwiebel (30 g)
- 150 g Sauerkraut (Konserve)
- 1 Teel. Brühe (5 g)  
Instantpulver
- 200 ml Wasser
- 1 Lorbeerblatt, Nelken
- 150 g Kassler, gekocht
- 2 Teel. Butterschmalz (10 g)
- 1 Säckchen für die Gewürze

Salz



## Landsknecht-Speise, aus alter Tradition zubereitet.

### Zubereitung:

Das Mehl in eine Schüssel geben und mit Salz mischen. Nach und nach das Wasser unterrühren, der Teig sollte fest werden. Mit den Händen so lange kneten, bis der Teig sich vom Schüsselrand löst. Aus dem Teig fingerdicke längliche Nudeln formen. Die Schupfnudeln ins leicht kochende Wasser geben. Nach 1–2 Minuten steigen die Nudeln an die Oberfläche und können mit einer Schaumkelle herausgenommen werden.

Die Zwiebel schälen und klein würfeln. 1 Teel. Schmalz in einen Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig anbraten und das Sauerkraut dazugeben. Die Brühe und das Wasser dazugeben, die Gewürze in einem Säckchen hinzufügen und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen. Das Sauerkraut über einen Sieb abgießen und abtropfen lassen, das Gewürzsäckchen entfernen. Das Kassler klein würfeln und in der Pfanne mit 1 Teel. Butterschmalz anbraten. Die Schupfnudeln mit dem Sauerkraut vermengen und mit dem Kassler anbraten.

### Tipp für Dialyse-Patienten:

Verwenden Sie unbedingt Sauerkraut aus der Konserve, denn frisches Sauerkraut hat fast doppelt so viel Kalium.

Schupfnudeln schmecken ebenfalls hervorragend mit Zucker, Zimt und Kompott. Eine Portion enthält 119 mg Kalium (6% vom Tagesbedarf) und 81 mg Phosphor (8% vom Tagesbedarf).

## Nährwertanalyse

### Pro Person:

Energie:	474	kcal
Eiweiß:	33	g
Fett:	25	g
Kohlenhydrate:	25	g
Natrium:	1.250	mg
Kalium:	604	mg
= <b>30%</b> vom Tagesbedarf		
Phosphor:	291	mg
= <b>29%</b> vom Tagesbedarf		

## Zwiebelrostbraten

### Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 100 g Gemüsezwiebel
- 2 Scheiben Roastbeef  
à 125 g (Rindersteak)
- 2 Teel. Senf (14 g)
- 3 Essl. Mehl (60 g)
- 3 Essl. Öl (36 g)
- 50 ml Weißwein, trocken
- 200 ml Wasser
- 1 Teel. Gemüsebrühe (10 g)

Salz  
Pfeffer

**Deftiges Gericht, das auf keiner schwäbischen Speisekarte fehlt.**

#### Zubereitung:

Die Gemüsezwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Steaks pfeffern, von beiden Seiten mit Senf bestreichen und in 1 Essl. Mehl wenden. 1 Essl. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 2 – 3 Minuten braten. Im Backofen abgedeckt warm stellen.

Ein Teil der Zwiebelringe im heißen Bratfett (von der Fleischpfanne) kurz andünsten, Wein und Wasser abgießen. Die Brühe dazugeben und alles so lange schmoren lassen, bis die Zwiebeln weich sind. Die übrigen Zwiebelringe im Mehl wenden, restliches Mehl abklopfen und portionsweise im Öl goldbraun braten. Das Fleisch auf Tellern anrichten, mit den Zwiebeln und der Sauce servieren.

#### Tipp für Dialyse-Patienten:

Zum schwäbischen Rostbraten werden gerne Spätzle serviert. 1 Portion (100 g) enthält 60 mg Kalium (3% vom Tagesbedarf) und 60 mg Phosphor (6% vom Tagesbedarf).



Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

## Nährwertanalyse

### Pro Person:

Energie:	465	kcal
Eiweiß:	25	g
Fett:	38	g
Kohlenhydrate:	5	g
Natrium:	831	mg
Kalium:	484	mg
= <b>24%</b> vom Tagesbedarf		
Phosphor:	335	mg
= <b>33%</b> vom Tagesbedarf		

## Gratinierte Spargel-Schinken- Stangen

### Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 400 g Spargel  
(geschält 360 g)
- 6 Scheiben (120 g)  
gekochter Schinken
- 100 ml Sahne, 40% Fett
- 100 ml saure Sahne, 10% Fett
- 50 g Gouda, gerieben, 45% Fett
- Butter für die Form (10 g)

Salz  
Pfeffer

## Raffiniertes Gericht für die Spargelzeit.

### Zubereitung:

Den Spargel schälen und in Salzwasser nicht zu weich garen. Sie können ins Kochwasser noch eine Prise Zucker und ein Stückchen Butter dazugeben, das verleiht dem Spargel einen besonders guten Geschmack. Spargelstangen gut abtropfen lassen, in sechs Portionen teilen und anschließend mit den Schinkenscheiben einwickeln. Eine feuerfeste Form mit Butter ausfetten und den Spargel hineinlegen. Sahne, saure Sahne und Gouda verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Schinkenröllchen gießen. Bei 225 °C ca. 15 Minuten überbacken.

Dazu schmeckt Baguette sehr gut.

Alternativ können Sie das Gericht auch einmal mit Kräuterfrischkäse ausprobieren. Es erhält dadurch eine andere Geschmacksnote und Sie sparen zudem noch 70 mg Phosphor ein.

### Tipp für Dialyse-Patienten:

Die Soße sollten Sie nicht aus dem Kochsud des Spargels zubereiten, da gerade er viel Kalium enthält.



## Nährwertanalyse

### Pro Person:

Energie:	351	kcal
Eiweiß:	9	g
Fett:	18	g
Kohlenhydrate:	31	g
Natrium:	46	mg
Kalium:	370	mg
= <b>18%</b> vom Tagesbedarf		
Phosphor:	205	mg
= <b>20%</b> vom Tagesbedarf		

## Erdbeer- Amarettini- Dessert

### Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 50 g Mandelmakronen  
(Amarettini)
- 250 g Erdbeeren
- 125 g Quark, 45% Fett
- 2 Essl. Zucker (20 g)
- 1 Pck. Vanillinzucker (8 g)
- 1 Essl. Sahne, 40% Fett (15 ml)
- 2 Essl. Amaretto (20 ml)

**Frisch und fruchtig – ein perfekter  
Nachtisch zu Spargelgerichten.**

#### Zubereitung:

Die Erdbeeren waschen, vom Grün befreien und klein schneiden. Die Amarettini zerkleinern und mit dem Amaretto beträufeln. Quark, Sahne, Zucker und Vanillinzucker verrühren. Amarettini, Erdbeeren und Quarkmasse abwechselnd schichtweise auf zwei Schälchen verteilen, die letzte Schicht sollte Quarkmasse sein. Vor dem Servieren zwei Stunden im Kühlschrank kalt stellen.

#### Tipp für Dialyse-Patienten:

Wenn man anstelle der Amarettini Löffelbiscuit verwendet, reduziert sich der Gehalt an Kalium auf 270 mg (13% vom Tagesbedarf) und an Phosphor auf 171 mg (17% 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](mailto:info@medice.de)

[www.medice.de](http://www.medice.de)

## **Autorin:**

Gabriele Braun

[www.dialyse-kochrezepte.de](http://www.dialyse-kochrezepte.de)

## **Gestaltung:**

WEFRA Classic GmbH

Ein Service von

