

Leckerer Elsass

Rezepte mit Tagesbedarfsangaben
und Ernährungstipps für Patienten
mit Nierenerkrankungen



Ein Service von



Bienvenue!

Das Elsass mit seiner bewegten Geschichte ist bekannt für bodenständig-herzhaftes Küche, abgerundet durch die Raffinesse der französischen Haute Cuisine. Die Region im Osten Frankreichs bietet dem Besucher aber auch darüber hinaus Gründe für einen Besuch. Schöne Landschaften und zauberhafte Städte, vor allem natürlich Straßburg, machen eine Reise immer zum lohnenden Erlebnis.



Genießerreise durchs Elsass

Liebe Dialyse-Patienten,

in den Rezeptheften dieses Jahres nehmen wir Sie mit auf eine Reise durch einige unserer Nachbarländer; genauer gesagt durch bestimmte Regionen, die für ihre typische, unverwechselbare Küche bekannt sind.

Begleiten Sie uns beim Auftakt unserer Tour durch das Elsass. Wer würde beim Stichwort Elsässische Küche nicht sofort zum Beispiel an Flammkuchen, Zwiebelkuchen oder Sauerkraut denken? Très délicieux! Freuen Sie sich auf diese und noch weitere Klassiker, die in unserem Rezeptheft nicht fehlen dürfen.

Wie immer sind alle Rezepte auf Ihre Bedürfnisse als Dialyse-Patient abgestimmt. Falls Sie aber bei einer der Zutaten nicht sicher sein sollten, ob sie mit Ihrem individuellen Ernährungsplan vereinbar ist, sollten Sie vorab Ihren behandelnden Arzt fragen. Wie immer finden Sie in den Nährwerttabellen die wichtigen Kalium- und Phosphorwerte mit Angaben zum Tagesbedarf.

Viel Freude mit unseren Rezepten aus dem schönen Elsass wünscht
Ihnen

Ihr MEDICE Nephrologie-Team

Flammkuchen mit Speck und Zwiebeln

(Tarte flambée)

Zutaten

Rezept für 2 Personen

220 g	Mehl
3 Essl.	Olivenöl
100 ml	Wasser
1	mittelgroße Zwiebel (100 g)
150 g	Speck, durchwachsen
100 g	Crème fraîche, 40 % Fett
	Salz
	Pfeffer

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Feuer und Flamme fürs Genießen

Zubereitung:

Mehl, Öl, Salz und Wasser zu einem glatten, nicht klebenden Teig verarbeiten. Wenn der Teig klebt, etwas Mehl hinzugeben. Den Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt bei Zimmertemperatur 30 Minuten ruhen lassen. Die Zwiebel schälen, in feine Halbringe schneiden. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Den Backofen auf 240 °C vorheizen. Die Teigkugel halbieren. Jede Teigportion auf einer bemehlten Fläche zu einem dünnen runden Fladen ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Crème fraîche mit Pfeffer würzen und auf beide Fladen verstreichen. Mit Zwiebel und Speck belegen und etwa 8–10 Minuten im Ofen backen. Den Flammkuchen heiß servieren.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Belegen Sie den Flammkuchen als süße Variante mit 150 g geschältem Apfel sowie Zimt und Zucker anstatt mit Speck und Zwiebel, vermindert sich der Kaliumgehalt auf 296 mg (15 % vom Tagesbedarf) und der Phosphorgehalt auf 139 mg (14 % vom Tagesbedarf).



Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	1383 kcal
Eiweiß:	20 g
Fett:	108 g
Kohlenhydrate:	82 g
BE:	7
Natrium:	1326 mg
Kalium:	434 mg
	= 22 % vom Tagesbedarf
Phosphor:	242 mg
	= 24 % vom Tagesbedarf



Zwiebelsuppe

(Soupe aux oignons)



Zutaten

Rezept für 2 Personen

150 g Zwiebeln
1 Essl. Mehl (20 g)
300 ml Gemüsebrühe
50 ml Weißwein, trocken
2 Scheiben Toastbrot
50 g geriebener Gouda
1 Teel. Butter (10 g)
Muskat
Pfeffer

Superbe Suppe

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und mit der Gemüsebrühe und dem Wein auffüllen. Mit Pfeffer und Muskat würzen. Auf Salz kann verzichtet werden, da die Gemüsebrühe salzhaltig ist. Die Suppe bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit das Toastbrot goldbraun tosten. Die Suppe in zwei feuerfeste Suppentassen füllen und je eine Scheibe Toast auflegen. Mit dem geriebenen Gouda bestreuen, im Backofen 5 Minuten gratinieren lassen. Sofort servieren.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	227 kcal
Eiweiß:	8 g
Fett:	10 g
Kohlenhydrate:	23 g
BE:	2
Natrium:	1018 mg
Kalium:	200 mg
= 10% vom Tagesbedarf	
Phosphor:	243 mg
= 24% vom Tagesbedarf	

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Tipp für Dialyse-Patienten:

Wer Phosphor einsparen muss, verzichtet auf den Käse. Dadurch reduziert sich der Phosphorgehalt auf 176 mg (18% vom Tagesbedarf). Die Flüssigkeit muss zur Trinkmenge hinzugerechnet werden.



Elsässer Sauerkraut nach Hausmacherart

(Choucroute maison)

Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 1 kleine Dose Sauerkraut (300 g)
- 1 Scheibe ausgelöstes Kassler (100 g)
- 1 Scheibe durchwachsener Speck (100 g)
- 1 Polnische Wurst (100 g)
- 1 Teel. Schweineschmalz (5 g)
- 100 ml Riesling
- 1 kleine Zwiebel (50 g)
- ½ Teel. Wacholderbeeren
- 1 Lorbeerblatt

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Sauer macht lecker

Zubereitung:

Das Sauerkraut in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Dadurch reduziert sich sein Salzgehalt. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Schmalz in einem weiten Topf erhitzen, die Zwiebel darin hellgelb braten. Sauerkraut, Wacholderbeeren und Lorbeerblatt hinzufügen und kurz andünsten. Den Wein und bei Bedarf etwas Wasser dazugeben. Alles einmal aufkochen lassen und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten dünsten. Kassler, Speck und Wurst zum Kraut geben und in ca. 15 Minuten gardünsten. Fleischbeilage, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren herausnehmen. Sauerkraut in einer vorgewärmten Schüssel anrichten, mit dem Fleisch und der Wurst belegen und servieren.

Nährwertanalyse

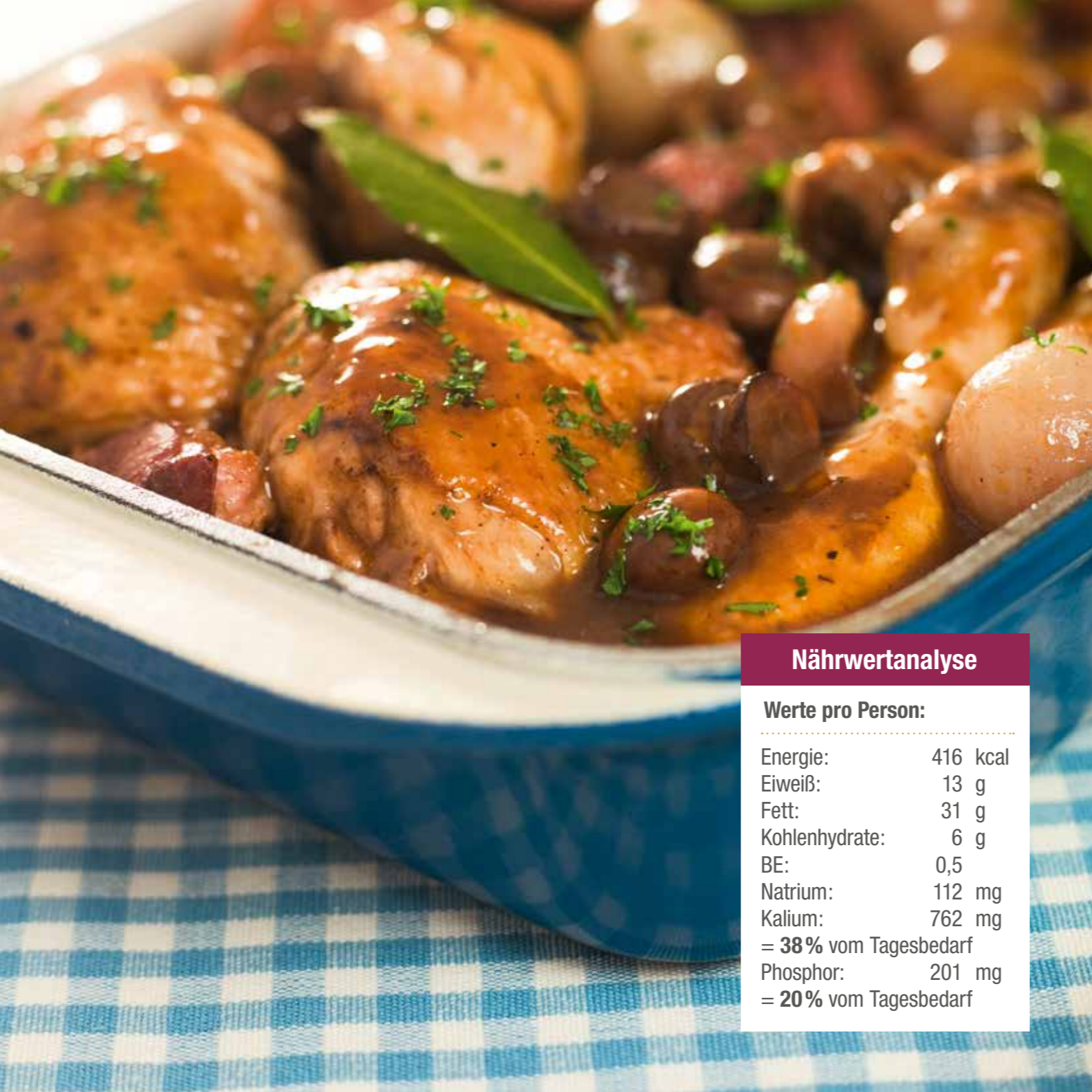
Werte pro Person:

Energie:	583 kcal
Eiweiß:	25 g
Fett:	49 g
Kohlenhydrate:	3 g
BE:	0,25
Natrium:	2519 mg
Kalium:	722 mg
= 36% vom Tagesbedarf	
Phosphor:	286 mg
= 29% vom Tagesbedarf	

Tipp für Dialyse-Patienten:

Als Dialysepatient sollten Sie salzhaltige Lebensmittel nur in sehr geringer Menge verzehren, da diese Durst machen. Wenn Sie auf den Speck verzichten, reduziert sich der Salzgehalt. Der Kaliumgehalt sinkt auf 609 mg (30% vom Tagesbedarf), der Phosphorgehalt auf 226 mg (22% vom Tagesbedarf).





Hähnchen in Weinsauce (Coq au vin)

Zutaten

Rezept für 2 Personen

300 g Hähnchenbrust
50 g frische Champignons
150 ml Weißwein, trocken
50 g Perlzwiebeln, Glas
1 Essl. Butter (20 g)
100 ml Sahne, 40 % Fett
1 kleine Zwiebel (50 g)
2 Knoblauchzehen (2 g)
Pfeffer

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Der gallische Hahn

Zubereitung:

Die Hähnchenbrust in einem Bräter in der heißen Butter anbraten. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und kleinschneiden; die Champignons säubern und blättrig schneiden. Alles zum Fleisch geben und kurz mit andünsten. Die Perlzwiebeln abtropfen lassen und ebenfalls zum Fleisch geben. Mit Wein ablöschen (bei Bedarf ein wenig Wasser hinzufügen) und 20 Minuten dünsten. Das Hähnchen herausnehmen und warmstellen. Den Bratensatz mit einem Holzlöffel vom Boden lösen, die Sahne dazugeben, eventuell mit etwas Mehl binden. Mit Pfeffer würzen. Auf Salz kann verzichtet werden, da die Perlzwiebeln salzhaltig sind. Das Hähnchen in eine Schüssel geben und mit der Soße übergießen. Breite Bandnudeln schmecken besonders gut dazu.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	416 kcal
Eiweiß:	13 g
Fett:	31 g
Kohlenhydrate:	6 g
BE:	0,5
Natrium:	112 mg
Kalium:	762 mg
= 38 % vom Tagesbedarf	
Phosphor:	201 mg
= 20 % vom Tagesbedarf	



Tipp für Dialyse-Patienten:

Mit Champignons aus der Konserve verringert sich der Kaliumgehalt auf 687 mg (34 % vom Tagesbedarf). Mit Bandnudeln als Beilage erhöht sich der Wert des Kaliums um 20 mg und des Phosphors um 51 mg pro Portion.



Zwiebelkuchen

(Tarte aux oignons)



Zutaten

Rezept für 12 Stück

Für den Teig:

300 g Mehl
20 g Hefe
1 Teel. Zucker (5 g)
125 ml lauwarme Milch
80 g Butter
Salz

Für den Belag:

4 große Gemüsezwiebeln (1.000 g)
100 g durchwachsener Speck
2 Essl. Öl (24 g)
200 g Schmand
4 Eier (Größe M)
Kümmel
Salz

Zubereitungszeit:

Arbeitszeit 45, Ruhezeit 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Jeden Tag eine gute Tarte

Zubereitung:

Aus Mehl, Hefe, Zucker, lauwarmer Milch, Butter und Salz einen Hefeteig zubereiten. Den Teig abgedeckt eine Stunde ruhen und aufgehen lassen. Den Speck in kleine Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit 1 Essl. Öl auslassen. Den Speck aus der Pfanne nehmen. Die Zwiebeln schälen, in Halbringe schneiden und ebenfalls mit 1 Essl. Öl gut andünsten, aber auf keinen Fall braun werden lassen. Zwiebeln und Speck in einer Schüssel mischen. In einer zweiten Schüssel die Eier und den Schmand mit etwas Salz gut verrühren, über die Speck-Zwiebel-Mischung geben und nochmals gut vermengen. Wer möchte, kann die Masse noch mit Kümmel abschmecken. Den Teig ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Den Boden mit einer Gabel mehrmals gleichmäßig einstechen. Die Zwiebel-Speck-Masse daraufgeben. Nochmals 5 Minuten stehen lassen. Backofen auf 200 °C vorheizen und den Zwiebelkuchen auf der mittleren Schiene 45 Minuten goldbraun backen.

Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie: 324 kcal
Eiweiß: 7 g
Fett: 22 g
Kohlenhydrate: 23 g
BE: 2
Natrium: 188 mg
Kalium: 222 mg
= 11 % vom Tagesbedarf
Phosphor: 129 mg
= 13 % vom Tagesbedarf

Tipp für Dialyse-Patienten:

Wenn Sie die Milch durch 30 ml Sahne und 90 ml Wasser ersetzen und nur 3 Eier nehmen, reduziert sich der Kaliumgehalt auf 204 mg (10 % vom Tagesbedarf) und der Phosphorgehalt auf 111 mg (11 % vom Tagesbedarf).



Apfeltarte (Tarte Tatin)



Zutaten

Rezept für 12 Stück

Für den Teig:

200 g Mehl
100 g Butter
50 g Zucker
1 Ei
Salz

Für den Karamell:

10 g Zucker

Für den Belag:

3 Äpfel (450 g; berechnet
300 g, da geschält)
5 ml Zitronensaft
40 g Butter

Zubereitungszeit: 90 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nie waren Äpfel verführerischer

Zubereitung:

Mehl, Butter, Zucker, Salz und Ei zu einem glatten Teig (Mürbeteig) verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen, in Scheiben schneiden. Apfelscheiben mit Zitronensaft beträufeln. Für den Karamell Zucker bei kleiner Hitze in einem Topf schmelzen und hell bräunen lassen. Den Karamell in eine Tarteform von 28 cm Durchmesser gießen. Der Boden soll gleichmäßig überzogen sein. Vorsicht, der Karamell ist sehr heiß! Die Apfelscheiben dicht nebeneinander in die Form setzen. Butter in Flöckchen über die Äpfel geben. Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Mürbeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in Größe der Form ausrollen und auf die Äpfel legen. Im Ofen bei 180 °C ca. 40 Minuten backen, bis der Teig hellbraun ist. Die Tarte vorsichtig aus der Form stürzen.

Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	213 kcal
Eiweiß:	2 g
Fett:	10 g
Kohlenhydrate:	27 g
BE:	2
Natrium:	8 mg
Kalium:	60 mg
= 3% vom Tagesbedarf	
Phosphor:	28 mg
= 3% vom Tagesbedarf	

Tipp für Dialyse-Patienten:

Die Tarte Tatin kann auch mit anderen Früchten zubereitet werden. Mit 400 g frischen Heidelbeeren z. B. sinkt der Kaliumgehalt pro Stück auf 49 mg (2% vom Tagesbedarf).

leckerer Elsass

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

