



FRANKREICH

Kulinarische Souvenirs

Rezepte mit Tagesbedarfsangaben und Ernährungstipps
für Patienten mit Nierenerkrankungen

Ein Service von





Vive la cuisine française!

Wer jemals in Frankreich war, weiß genau, warum das Land weltweit zu den beliebtesten Reisezielen gehört. Die landschaftliche Schönheit ist überwältigend, der kulturelle Reichtum faszinierend, die kulinarische Raffinesse unerreicht. Jede Region von der Bretagne bis zur Côte d'Azur ist einzigartig und Paris ist ein Kapitel für sich. Bon voyage!

Liebe Dialyse-Patienten,

„Leben wie Gott in Frankreich“ – Sie kennen diese beliebte Redensart, die sich vor allem auf die hohe Kunst der Küche in unserem Nachbarland bezieht. Es gibt kaum ein Land, in dem der kulinarische Genuss eine so lange Tradition und einen so hohen Stellenwert hat.

Mit diesem Heft können wir natürlich nur einen kleinen Teil der so vielfältigen Rezepte, die wir Frankreich verdanken, abdecken. Zumal die französische Küche regional sehr individuell ist.

Aber für einen leckeren Vorge-schmack auf eine Tour de France ist die Auswahl gut geeignet.

Bien sûr, auch in diesem Heft sind alle Rezepte 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 Rezepten aus Frankreich wünscht Ihnen

Ihr MEDICE Nephrologie-Team



Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Bärlauch-Quiche



Zutaten

Rezept für 8 Stück

Für den Teig

230 g Mehl
140 g Butter
70 ml kaltes Wasser
Salz

Für den Belag

200 g Quark, 40 % Fett i. Tr.
100 g Greyerzer, 45 % Fett i. Tr.
100 g Bärlauch
30 g Butter
2 Essl. Milch (30 ml)
1 Ei
1 Knoblauchzehe (2 g)
1 Teel. Kartoffelstärke (10 g)
Cayennepfeffer
Muskat

Zubereitungszeit: 45 Minuten
+ 30 Minuten Ruhezeit
Schwierigkeitsgrad: leicht

Bärig lecker

Zubereitung:

Mehl, Salz, Butter und Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten. In Frischhaltefolie gewickelt für ca. 30 Minuten kaltstellen. Teig zwischen der Frischhaltefolie etwas größer als die Quiche-Form ausrollen und in die Form heben. Der überstehende Teig ist zugleich der Rand. Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Backofen auf 180 °C vorheizen.

Knoblauch schälen, fein hacken und in der erhitzten Butter anschwitzen. Der Knoblauch darf nicht dunkel werden, da er sonst bitter schmeckt. Bärlauch waschen, abtropfen lassen, in feine Streifen schneiden und zum Knoblauch geben, kurz umrühren. Der Bärlauch sollte nur zusammenfallen. Ei, Quark, Milch und Stärke cremig rühren. Den Bärlauch und den klein geschnittenen Greyerzer daruntermischen, mit Cayennepfeffer und Muskat würzen und in die Form geben. Auf Salz kann verzichtet werden, da der Käse salzig ist. Die Quiche bei 180 °C ca. 25–30 Minuten backen.

Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	361 kcal
Eiweiß:	10 g
Fett:	25 g
Kohlenhydrate:	23 g
BE:	2
Natrium:	97 mg
Kalium:	123 mg
= 6 % vom Tagesbedarf	
Phosphor:	166 mg
= 17 % vom Tagesbedarf	

Tipp für Dialyse-Patienten:

Ersetzt man den Greyerzer durch Butterkäse, sinkt der Phosphorgehalt auf 146 mg (15 % vom Tagesbedarf). Ganz ohne Käse sind es nur noch 94 mg Phosphor (9 % vom Tagesbedarf).

Blätterteighäppchen mit Thunfischfüllung

Zutaten

Rezept für 8 Stück

1 Pck.	frischer Blätterteig (270 g)
150 g	Frischkäse, 50 % Fett i. Tr.
1 Dose	Thunfisch in Öl, abgetropft
100 g	Tomaten (150 g)
50 g	Oliven ohne Kerne, Konserve
1	kleine Zwiebel (30 g)
1	Ei
Oregano	
Pfeffer	

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Hier haben Genießer ein gutes Blatt

Zubereitung:

Den Blätterteig laut Packungsanleitung vorbereiten. Den Backofen auf 210 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Füllung die Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Oliven in feine Ringe schneiden. Thunfisch abtropfen lassen, mit einer Gabel auseinanderpflücken. Tomaten in kleine Würfel schneiden. Zwiebel, Oliven, Tomaten und den Thunfisch mit dem Frischkäse mischen, mit Oregano und Pfeffer würzen. Auf Salz kann verzichtet werden, da die Oliven sehr salzhaltig sind. Blätterteig auf dem mitgerollten Backpapier direkt auf dem Backblech entrollen und in 8 Rechtecke schneiden (ca. 12 x 10 cm). Die Füllung auf dem Teig verteilen. Dann die Ränder mit Ei bestreichen und zusammenklappen. Mit einer Gabel ringsum gut andrücken. Zum Schluss auch die Oberseite mit ein wenig Eigelb bestreichen. Im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten goldbraun backen. Die Häppchen schmecken auch kalt sehr gut.



Tipp für Dialyse-Patienten:

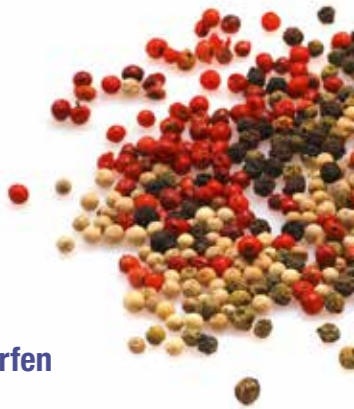
Verzichtet man auf die Tomaten, sinkt der Kaliumwert auf 101 mg (5 % vom Tagesbedarf). Wenn man den Frischkäse durch 150 g Crème fraîche (40 % Fett) ersetzt, beträgt der Phosphorgehalt nur noch 81 mg (8 % vom Tagesbedarf).

Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	260 kcal
Eiweiß:	8 g
Fett:	20 g
Kohlenhydrate:	11 g
BE:	1
Natrium:	413 mg
Kalium:	131 mg
= 7% vom Tagesbedarf	
Phosphor:	104 mg
= 10% vom Tagesbedarf	

Pfeffersteak mit Ratatouille-Nudeln



Zutaten

Rezept für 2 Personen

2	Rumpsteaks à 120 g
50 g	Aubergine
50 g	Zucchini
50 g	Paprikaschote, rot
1	Tomate (50 g)
1	kleine Zwiebel (40 g)
1	Knoblauchzehe (2 g)
80 g	Nudeln, eifrei, z. B. Tagliatelle (200 g gekocht)
1 Teel.	Tomatenmark (10 g)
1 Teel.	Balsamico-Essig (5 ml)
1	Scheibe Weißbrot (20 g)
1 Teel.	Butter (10 g)
1 Essl.	Öl (12 g)
1 Teel.	Pfefferkörner, bunt
	Oregano
	Pfeffer
	Salz

Zubereitungszeit: 70 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel

Lassen Sie Ihren Geschmackssinn schärfen

Zubereitung:

Aubergine, Paprika und Zucchini in Stückchen schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Tomaten grob würfeln. Olivenöl in einem weiten Topf erhitzen; Zwiebeln, Knoblauch, Aubergine, Zucchini, Paprika und Oregano darin unter Wenden andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark untermengen, kurz anschwitzen. Tomaten zufügen, aufkochen lassen, zugedeckt unter Wenden ca. 20 Minuten schmoren. Anschließend nochmals mit Pfeffer und Essig abschmecken. Brot grob zerkleinern. Bunten Pfeffer grob zerstoßen. Butter in einer Pfanne schmelzen; Pfeffer und Brot darin anrösten, herausnehmen. Nudeln in kochendem Salzwasser zubereiten. In ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Fleisch waschen und trocken tupfen. Öl in großer Pfanne erhitzen, Fleisch bei starker Hitze von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und leicht salzen. Geröstetes Brot-Pfeffer-Gemisch gleichmäßig darauf verteilen. Den Ofen auf 175 °C vorheizen und die Steaks ca. 6 Minuten backen. Nudeln ins Gemüse geben, untermengen und erhitzen. Steaks und Ratatouille-Nudeln mit Oregano garniert auf Tellern anrichten.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Ersetzt man die frischen Tomaten und das Tomatenmark durch 3 Esslöffel passierte Tomaten (45 g) aus der Konserve, sinkt der Kaliumgehalt auf 656 mg (33 % vom Tagesbedarf).

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	600 kcal
Eiweiß:	46 g
Fett:	24 g
Kohlenhydrate:	41 g
BE:	3,5
Natrium:	457 mg
Kalium:	731 mg
= 37 % vom Tagesbedarf	
Phosphor:	306 mg
= 31 % vom Tagesbedarf	

Hähnchen in Estragon-Sahne mit Reis

Zutaten

Rezept für 2 Personen

240 g	Hähnchenbrustfilet
60 g	Reis (gekocht 180 g)
50 g	kleine, weiße, kernlose Weintrauben
1	kleine Zwiebel (40 g)
100 ml	Wermut
200 ml	Sahne, 40 % Fett
2 Essl.	Öl (24 g)
2 Spritzer	Zitronensaft
1 Teel.	getrockneter Estragon
	Pfeffer

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Der gallische Hahn

Zubereitung:

Den Reis in reichlich kochendem Wasser zubereiten. Salz kann reduziert werden, wenn man eine ganze geschälte Zwiebel mitkocht (nicht mitessen).

Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, nach Belieben halbieren und mit etwas Pfeffer würzen. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Hähnchenbrust darin rundum 3 Minuten goldbraun braten und bei mittlerer Hitze ca. weitere 5 Minuten fertig garen. Kurz vor Ende der Garzeit die Zwiebel dazugeben und glasig anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warmstellen.

Den Bratsud mit dem Wermut ablöschen und den Estragon dazugeben. Sahne dazugießen und etwas einkochen lassen. Die gewaschenen Weintrauben in die Sauce geben und mit zwei Spritzern Zitronensaft abschmecken. Die Filets in der Sauce kurz erwärmen und mit Reis servieren.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Statt mit Wermut kann man den Bratsud mit 2 Essl. Estragon- oder Weißweinessig ablöschen. Ohne Weintrauben vermindert sich der Kaliumgehalt auf 469 mg (23 % vom Tagesbedarf).

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	784 kcal
Eiweiß:	32 g
Fett:	54 g
Kohlenhydrate:	33 g
BE:	3
Natrium:	413 mg
Kalium:	517 mg
= 26 % vom Tagesbedarf	
Phosphor:	277 mg
= 28 % vom Tagesbedarf	



Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Lachs in Cidre-Sahne

Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 2 Lachsfilets à 150 g
- 1 kleine Zwiebel (30 g)
- 1 Essl. Butter (20 g)
- 150 ml Sahne, 40 % Fett
- 100 ml trockener Cidre
- 2 Essl. Weißweinessig (30 ml)
- 125 ml Wasser
- 1 Zweig Estragon
- 1 Lorbeerblatt
- Pfeffer
- Salz

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Fisch will schwimmen – in Cidre

Zubereitung:

Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Den Estragon waschen, die Blättchen abzupfen und fein hacken (ersatzweise kann auch getrockneter Estragon verwendet werden). Die Butter erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Mit dem Cidre ablöschen und offen ca. 2–3 Minuten einkochen lassen. Die Sahne dazugeben und ebenfalls einkochen lassen. Den Estragon unter die Sauce mischen, mit Pfeffer abschmecken. Gleichzeitig 125 ml Wasser mit dem Essig und dem Lorbeerblatt in einem weiteren Topf erhitzen. Die Lachsfilets hineinglegen, bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 5 Minuten gar ziehen lassen.

Lachsfilets aus dem Sud holen und auf vorgewärmte Teller geben. Mit der Sauce überziehen und servieren. In Frankreich isst man am liebsten Baguette dazu.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	689 kcal
Eiweiß:	32 g
Fett:	58 g
Kohlenhydrate:	3 g
BE:	0
Natrium:	103 mg
Kalium:	714 mg
= 36 % vom Tagesbedarf	
Phosphor:	457 mg
= 46 % vom Tagesbedarf	



Tipp für Dialyse-Patienten:

Wenn man den Lachs durch die gleiche Menge Schweinesteak ersetzt, reduziert sich der Kaliumgehalt auf 517 mg (26 % vom Tagesbedarf) und der Phosphorgehalt auf 261 mg (26 % vom Tagesbedarf).



Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	282 kcal
Eiweiß:	4 g
Fett:	25 g
Kohlenhydrate:	23 g
BE:	2
Natrium:	30 mg
Kalium:	148 mg
= 7% vom Tagesbedarf	
Phosphor:	70 mg
= 7% vom Tagesbedarf	

Crêpes Suzette



Zutaten

Rezept für 4 Stück

Für den Teig

1	Ei
100 ml	Milch
25 g	Butter
50 g	Mehl
2 Essl.	Öl (24 g)
	Salz

Für die Sauce

1	Orange (200 g; 140 g Fruchtfleisch)
50 ml	Orangensaft
30 g	Zucker
1 Essl.	Butter (20 g)
2 Essl.	Orangenlikör (20 ml)
2 Essl.	Weinbrand (20 ml)

Zubereitungszeit: 30 Minuten
+ 20 Minuten Ruhezeit
Schwierigkeitsgrad: leicht

Dessert deluxe

Zubereitung:

Ei, Milch, Butter, Mehl und 1 Prise Salz zu einem Teig verrühren. 20 Minuten quellen lassen. Die Orange gründlich mit heißem Wasser waschen und trocknen. ½ Teel. Orangenschale als Zesten (hauchdünne Streifen der äußersten, farbigen Schicht aus der Fruchtschale von Zitrusfrüchten) abreiben. Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Die Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Eine Pfanne (ca. 20 cm Ø) mit etwas Öl ausstreichen und erhitzen. Eine kleine Kelle vom Teig hineingeben und durch Hin- und Herschwenken auf dem Pfannenboden gleichmäßig verteilen. Auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze hellbraun backen. Den restlichen Teig zu drei weiteren Crêpes verarbeiten. Die Crêpes jeweils zweimal falten.

Zucker und Butter in der Pfanne schmelzen, Orangensaft und Orangenschale zugeben und kurz einkochen lassen. Die gefalteten Crêpes hineingeben und kurz darin erwärmen. Orangenlikör zugeben. Weinbrand leicht erwärmen, über die Crêpes gießen und flambieren. Crêpes mit den Orangenfilets anrichten.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Wenn man die Milch durch 50 ml Sahne und 50 ml Wasser ersetzt, beträgt der Phosphorgehalt nur noch 54 mg (5% vom Tagesbedarf).
Ohne Orangenfilets verringert sich der Kaliumgehalt auf 90 mg (4% 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
www.medice-nephrologie.de

Autorin

Gabriele Braun
www.dialyse-kochrezepte.de

Gestaltung

WEFRA Classic GmbH

