



# Frühlingsfest

Das Rezeptheft

Ein Service von



**MEDICE**  
THE HEALTH FAMILY

Rezepte mit Tagesbedarfsangaben und Ernährungstipps  
für Patienten mit Nierenerkrankungen



# Das Leben auskosten ...

... und auf nichts verzichten – das sollte auch für Dialyse-Patienten gelten, ganz besonders beim Thema Essen. Wichtig sind die Inhaltsstoffe jeder einzelnen Speise. Deshalb eignen sich die Rezepte in diesem Heft für den individuell abgestimmten Ernährungsplan von Dialyse-Patienten – unabhängig davon, ob Kalium eingespart werden muss, Phosphor oder Flüssigkeit. **Es kommt vor allem auf die Menge an, die ein Nahrungsmittel verträglich macht oder nicht.** Aufgrund großer Nachfrage werden wir in Zukunft vermehrt vegetarische und auch vegane Gerichte in der Auswahl haben. **Dabei steht weiterhin im Fokus, die Lust am gesunden, abwechslungsreichen Essen zu erhalten** und Patienten dadurch die Freiheit zu ermöglichen, wieder am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen – mehr als nur ein schöner Nebeneffekt.

Achten Sie auf unser  
Symbol für vegetarische Rezepte



Dieses Symbol kennzeichnet  
die veganen Rezepte



Frische Ideen, leichter Genuss:  
Willkommen zum Frühlingsfest!



Liebe Dialyse-Patienten,

dieses Jahr bringt uns der Frühling gleich doppelten Grund zur Freude: denn wir feiern mit dieser Ausgabe nicht nur die ersten Sonnenstrahlen nach einem langen Winter, sondern stoßen auch auf den 15. Geburtstag unserer Rezepthefte an!

Vielleicht beginnen wir unser Festessen mit einer cremigen Spargel-Quiche, die zart nach Frühling schmeckt, oder einer Forellencreme, die wunderbar mit frischem, knusprigem Baguette harmoniert? Ein zünftiges Geschnetzeltes Züricher Art bietet sich für gesellige Runden an, während sich mit einem frischen Salat mit Erdbeeren leicht und locker der sonnige Teil des Jahres einläuten lässt. Die Zucchini-Quinoa-Bratlinge mit Gurken-Sojajoghurt-Dip bringen sowohl Geschmack als auch eine gesunde Note in jede Feierlichkeit, und unsere Birnen-Blätterteigtaschen sind der perfekte süße Abschluss. Diese Gerichte machen jedes Beisammensein im Frühling zu einem Fest für die Sinne.

Alle Rezepte in diesem Heft entsprechen den Bedürfnissen eines Dialyse-Patienten. Die Nährwerttabellen beinhalten die wichtigen Kalium- und Phosphorwerte mit Angaben zur Tageshöchstmenge. Falls Sie bei einer Zutat nicht sicher sein sollten, ob sie mit Ihrem individuellen Ernährungsplan vereinbar ist, fragen Sie bitte vorab Ihren behandelnden Arzt.

**Viel Lachen, Freude und gemeinsame Genussmomente mit unseren Rezepten wünscht Ihnen**

**Ihr MEDICE Nephrologie-Team**

Gemüse und Salate haben unterschiedliche Kaliumgehalte. Da Kalium wasserlöslich ist, kann man durch folgende Maßnahmen den Kaliumgehalt verringern: Schneiden Sie wenn möglich das Gemüse in nicht zu dicke Scheiben und kochen Sie es in reichlich Wasser gar. Durch Blanchieren oder Dünsten erreicht man nur eine geringe Kaliumreduktion. Kochen im Dampfgarer ist ungeeignet, da keine Kaliumreduktion erfolgt. Tiefkühlgemüse enthält weniger Kalium als frisches. Auftauwasser nicht verwenden. Fleisch, Fisch, Geflügel und Milchprodukte enthalten zwar mehr Kalium, sollten aber regelmäßig verzehrt werden, da sie viel wichtiges Eiweiß liefern.

## Nährwertanalyse



### Werte pro Person:

Energie:	108 kcal
Eiweiß:	1,5 g
Fett:	3 g
Kohlenhydrate:	10 g
BE:	1
Natrium:	94 mg
Kalium:	310 mg
= <b>16%</b> der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	57 mg
= <b>6%</b> der Tageshöchstmenge	



# Salat mit Erdbeeren



## Zutaten

### Rezept für 2 Personen

100 g	Friséesalat
50 g	Zucchini
100 g	Erdbeeren
2 Essl.	Essig (30 g)
1 Essl.	Öl (12 g)
1 Teel.	Senf (5 g)
1 Teel.	Erdbeerkonfitüre (10 g)
Salz und Pfeffer nach Geschmack	

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

**Frisch, frech, fruchtig.**

### Zubereitung:

Friséesalat, Zucchini und Erdbeeren putzen und in mundgerechte Stücke zerteilen. Alles in eine Schüssel geben. Für das Dressing Essig, Öl, Senf und Erdbeerkonfitüre miteinander verrühren. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Das Dressing über den Salat gießen und gut vermischen.

## Tipp

Ersetzt man den Friséesalat durch die gleiche Menge an Eisbergsalat, reduziert sich der Kaliumgehalt auf 217 mg = 11 % der Tageshöchstmenge und der Phosphorgehalt auf 39 mg = 4 % der Tageshöchstmenge.

## Nährwertanalyse

### Werte pro Portion:

Energie:	222 kcal
Eiweiß:	13 g
Fett:	12 g
Kohlenhydrate:	14 g
BE:	1
Natrium:	402 mg
Kalium:	157 mg
= <b>8 %</b> der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	123 mg
= <b>12 %</b> der Tageshöchstmenge	



# Forellencreme mit Baguette



## Zutaten

### Rezept für 6 Portionen

125 g	Räucherforellenfilet
4 Zweige	Dill (1 g)
200 g	Doppelrahm-Frischkäse 60 % Fett
2 Essl.	Sahnemeerrettich (20 g)
2 Teel.	körniger Senf (10 g)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
6	Kirschtomaten (à 15 g)
6 Scheiben	Baguettebrot (à 25 g)

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

Unten knusprig, oben zart.

### Zubereitung:

Das Räucherforellenfilet von eventuell noch vorhandenen Gräten befreien. Den Fisch in kleine Stücke zupfen und in eine Schüssel geben. Spitzen vom Dill abzupfen, fein hacken und zum Fisch geben. Frischkäse, Sahnemeerrettich und Senf mit dem Handrührgerät zu einer Creme verquirlen. Mit dem Fisch vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten waschen und halbieren. Baguettebrot mit der Creme bestreichen und mit den Tomatenhälften belegen.

## Tipp

Wer Kalium einsparen möchte, verzichtet auf die Tomaten. Dadurch reduziert sich der Kaliumgehalt auf 121 mg = 6 % der Tageshöchstmenge.

## Nährwertanalyse



### Werte pro Portion:

Energie:	110 kcal
Eiweiß:	4 g
Fett:	4 g
Kohlenhydrate:	12 g
BE:	1
Natrium:	20 mg
Kalium:	154 mg
= <b>8 %</b> der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	114 mg
= <b>11 %</b> der Tageshöchstmenge	

# Zucchini-Quinoa-Bratlinge mit Gurken-Sojajoghurt-Dip



## Zutaten

### Rezept für 6 Portionen

#### Für die Bratlinge

100 g	Quinoa (gekocht 300 g)
300 ml	Wasser
100 g	Zucchini
1	Zwiebel (30 g)
1	Knoblauchzehe (1 g)
3 Essl.	Haferflocken, zart (30 g)
1 Teel.	Senf (5 g)
Salz und Pfeffer nach Geschmack	
2 Essl.	Öl (24 g)

#### Für den Dip

125 g	Sojajoghurt
100 g	Salatgurke
1	Knoblauchzehe (1 g)
1	Prise Salz
1	Prise Pfeffer

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

**Frisch gebraten, direkt aus dem Garten.**

### Zubereitung:

Quinoa in einem Sieb mit lauwarmem Wasser abspülen und abtropfen lassen. In einem Topf mit 300 ml Wasser mit einer Prise Salz aufkochen lassen, dann zugedeckt bei niedriger Stufe ca. 10 Minuten garen. Vom Herd nehmen und weitere 5 Minuten quellen lassen. Zucchini und Gurke waschen und fein raspeln. In einem Sieb gut abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Schüssel Quinoa, Zucchini, Zwiebel, Knoblauch, Haferflocken und Senf vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der Masse 6 Bratlinge formen und von jeder Seite ca. 4 Minuten goldbraun braten. Für den Dip in einer Schüssel Sojajoghurt, Gurke und Knoblauch vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Bratlinge auf dem Teller anrichten und mit dem Gurken-Sojajoghurt-Dip servieren.

## Tipp

Verwendet man 300 g Hirse (gekocht) anstatt Quinoa, reduziert sich der Kaliumgehalt auf 113 mg = 6 % der Tageshöchstmenge. Der Phosphorgehalt reduziert sich auf 84 mg = 8 % der Tageshöchstmenge.



## Nährwertanalyse

### Werte pro Person:

Energie:	552 kcal
Eiweiß:	31 g
Fett:	42 g
Kohlenhydrate:	6 g
BE:	0,5
Natrium:	105 mg
Kalium:	851 mg
= 43 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	368 mg
= 37 % der Tageshöchstmenge	

# Geschnetzeltes Züricher Art



## Zutaten

### Rezept für 2 Personen

2	Schweineschnitzel (à 125 g)
1	Zwiebel (30 g)
125 g	Champignons, frisch
2 Essl.	Butterschmalz (20 g)
1 Teel.	Mehl (10 g)
50 ml	Weißwein, trocken
150 ml	Sahne, 40 % Fett
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

**Zubereitungszeit:** 25 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

**Schwein, aber fein – mit Weißwein.**

### Zubereitung:

Das Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen, Schnitzel in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Einen Esslöffel Butterschmalz in einer großen Pfanne stark erhitzen. Das Fleisch goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Das restliche Butterschmalz in die Pfanne geben, die Zwiebel und die Pilze darin anbraten. Mehl darüberstäuben. Wein und Sahne hinzufügen und zu einer sämigen Sauce einkochen lassen. Die Fleischstreifen untermischen und kurz erhitzen. Nicht mehr aufkochen lassen.

Als Beilage schmecken Spätzle oder Reis.

## Tipp

Wer Kalium einsparen möchte, ersetzt die frischen Champignons durch Champignons aus der Konserve. Der Kaliumgehalt reduziert sich auf 664 mg = 33 % der Tageshöchstmenge und der Phosphorgehalt auf 333 mg = 33 % der Tageshöchstmenge.

## Nährwertanalyse



### Werte pro Portion:

Energie:	415 kcal
Eiweiß:	12 g
Fett:	29 g
Kohlenhydrate:	26 g
BE:	2
Natrium:	106 mg
Kalium:	218 mg
= 11 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	213 mg
= 21 % der Tageshöchstmenge	



# Spargel-Quiche



## Zutaten

### Rezept für 6 Portionen

#### Für den Teig

200 g	Mehl, und etwas Mehl für die Form
1	Prise Salz
100 g	kalte Butter
1	Ei
2–3 Essl.	kalt Wasser

#### Für die Füllung

250 g	weißer Spargel
100 ml	Sahne, 40 % Fett
100 ml	Milch, 3,5 % Fett
3	Eier
50 g	geriebener Bergkäse, 50 % Fett i. Tr.
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Zucker

#### Für die Deko

4 Stiele	Basilikumblätter (1 g)
----------	------------------------

**Zubereitungszeit:** 70 Minuten

**Ruhezeit:** 30 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

Oh làlàlecker!

### Zubereitung:

Mehl und Salz in einer Schüssel vermischen. Kalte Butter hinzufügen und mit den Knethaken des Rührgeräts zu einer krümeligen Masse verarbeiten. Das Ei und das kalte Wasser dazugeben und mit den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in eine Frischhaltefolie einwickeln und für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

In der Zwischenzeit den Spargel schälen, in 4–5 cm lange Stücke schneiden und in Wasser mit einer Prise Salz und Zucker 6–8 Minuten gar kochen. Spargelstücke abtropfen lassen und zur Seite stellen. Sahne, Milch und Eier in einer Schüssel verquirlen. Geriebenen Käse einrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in eine Quiche- oder Tarteform (Ø 26 cm) legen. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Den Spargel auf dem Teigboden verteilen. Eier-Käse-Mischung über den Spargel gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 35–40 Minuten backen, bis die Quiche goldbraun und die Füllung gestockt ist.

## Tipp

Wer Phosphor einsparen möchte, ersetzt den Bergkäse durch die gleiche Menge an Butterkäse, 50 % Fett i. Tr., dadurch reduziert sich der Phosphorgehalt auf 193 mg = 19 %, oder durch Cheddarkäse, 50 % Fett i. Tr. auf 196 mg = 20 % der Tageshöchstmenge.

## Nährwertanalyse



### Werte pro Stück:

Energie:	309 kcal
Eiweiß:	3 g
Fett:	14 g
Kohlenhydrate:	42 g
BE:	3,5
Natrium:	170 mg
Kalium:	120 mg
= <b>6%</b> der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	33 mg
= <b>3%</b> der Tageshöchstmenge	

Die Abbildungen entsprechen nicht exakt den hier vorgestellten Rezepten.

# Birnen-Blätterteigtaschen



## Zutaten

### Rezept für 6 Stück

- 2 Birnen (300 g, geschält und entkernt 280 g)
- 5 Essl. Apfelsaft (50 ml)
- 1 Pck. Vanillezucker (8 g)
- 2 Essl. Zitronensaft (20 ml)
- 1 Teel. Speisestärke (10 g)
- 6 quadratische TK-Blätterteigplatten (à 45 g)
- 1 Eiweiß
- 100 g Puderzucker
- 3 Essl. Zitronensaft (30 ml) (zum Verrühren des Puderzuckers)

**Zubereitungszeit:** 50 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

**Goldbraun und verführerisch knusprig.**

### Zubereitung:

Die Birnen schälen, vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden. Birnen, Apfelsaft, Vanillezucker und Zitronensaft in einem kleinen Topf erhitzen und 4–6 Minuten zugedeckt dünsten. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, in das Kompott mischen und noch einmal aufkochen.

Vollständig abkühlen lassen.

6 quadratische TK-Blätterteigplatten nebeneinander auftauen lassen. Das abgekühlte Kompott mittig auf die Blätterteigplatten verteilen. Die Teigländer mit Eiweiß bestreichen, diagonal zu Dreiecken verschließen und fest zusammendrücken. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 210 °C auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Puderzucker und Zitronensaft verrühren. Mit einem Esslöffel streifenförmig über die Blätterteigtaschen verteilen.

## Tipp

Wenn man das Kompott mit 300 g Birnen aus der Konserve zubereitet, spart man nicht nur Zeit ein, sondern der Kaliumgehalt reduziert sich auf 94 mg = 3 % der Tageshöchstmenge.





---

**MEDICE**

Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG  
Kuhloweg 37  
58638 Iserlohn  
info@medice.de

**Autorin:**

Gabriele Braun  
www.dialyse-kochrezepte.de

**Gestaltung:**

WEFRA LIFE SOLUTIONS GmbH

**Weitere Rezeptideen finden Sie unter:**



[www.medice-nephrologie.de/service](http://www.medice-nephrologie.de/service)

---

Ein Service von



**MEDICE**  
THE HEALTH FAMILY