

Das Rezeptheft

*der Jahreszeiten*

# Sommersause



Sonderedition:  
**Grillen!**

Ein Service von



Rezepte mit Tagesbedarfsangaben 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, wieder andere Flüssigkeit usw.

**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.

Das Grillen begünstigt, anders als z. B. das Schmoren, die Kaliumreduktion nicht. Deswegen ist es ratsam, zu Grillgerichten kaliumarme Beilagen wie Reis, Nudeln, Bulgur oder Brot zu reichen. Sollten Sie ein Bier zum Grillen trinken, beachten Sie bitte, dass der Kalium- und Phosphorgehalt des Bieres zu der Tageshöchstmenge dazugerechnet werden muss. Ein Pils (0,33 l) enthält z. B. 167 mg Kalium und 103 mg Phosphor (entspricht 8 % bzw. 10 % von der Tageshöchstmenge).

**Ich grill, was ich will!**

**Den Sommer mit unseren Menüs grenzenlos genießen.**

**Liebe Dialyse-Patienten,**

speisen mit Klasse auf der Terrasse oder im Garten: Grillen steht für köstliches Essen und Gesellschaft. Es steht aber auch für Freiheit – und das nicht nur, weil es viele Outdoor-Möglichkeiten gibt, um den Rost anzuzünden. Die Freiheit besteht auch darin, die vielen Rezepte auszuprobieren, die sich für die Grillsaison eignen.

Mit unseren Gerichten müssen auch Sie nicht auf das Grillen verzichten. Ob ein saftiger Zitronen-Thunfisch-Steak, ein frischer Bauernsalat mit Bulgur oder auch gegrillte Birnen – unsere Auswahl eröffnet Ihnen die ganze kulinarische Geschmackswelt des Grillens.

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

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



# Zitronen-Thunfisch-Steaks



## Zutaten

### Rezept für 2 Personen

- 2 Thunfischsteaks à 125 g
- 1 Essl. Balsamico, weiß (10 ml)
- 3 Essl. Olivenöl (36 g)
- ½ Teel. Honig (5 g)
- 1 Essl. Zitronensaft (10 ml)
- Ingwer
- Estragon, gehackt
- Pfeffer

- Zubereitungszeit:** 20 Minuten
- Marinierzeit:** 1 Stunde
- Schwierigkeitsgrad:** leicht

### Einfach Meer für den Grill

#### Zubereitung:

Die Thunfischsteaks abspülen und trocken tupfen. Die Zitrone auspressen. Den Ingwer schälen und fein hacken. Für die Marinade den Zitronensaft mit dem Balsamico, Estragon, Ingwer und Honig verrühren. Unter ständigem Rühren das Olivenöl zufügen, mit Pfeffer würzen.

Ein Teil der Marinade auf den Boden einer flachen Schale geben, den Thunfisch in die Schale legen und mit der restlichen Marinade beträufeln.

Danach mit Frischhaltefolie abdecken und ca. eine Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen. Die Steaks auf den vorgeheizten Grill legen und ca. 5–6 Minuten grillen.

Lecker dazu: geröstetes Ciabatta-Brot.

## Nährwertanalyse

### Werte pro Person:

Energie:	486 kcal
Eiweiß:	30 g
Fett:	28 g
Kohlenhydrate:	0 g
BE:	0
Natrium:	55 mg
Kalium:	523 mg
= 26 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	276 mg
= 28 % der Tageshöchstmenge	

Die Abbildungen entsprechen nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.



Eine gute Alternative zum Thunfisch ist der Wolfsbarsch. Er hat einen geringeren Gehalt an Kalium (424 mg, entspricht 21% von der Tageshöchstmenge) und auch an Phosphor (254 mg, entspricht 25% von der Tageshöchstmenge).

# Bauernsalat mit Bulgur



## Zutaten

### Rezept für 2 Personen

50 g	Bulgur, gekocht	150 g
200 g	Salatgurke	
150 g	Tomaten	
1	kleine Zwiebel	(40 g)
8	schwarze Oliven	(24 g)
3 Essl.	Olivenöl	(36 g)
4 Essl.	Rotweinessig	(40 ml)
1 Prise	Zucker	
1 Teel.	Oregano, getrocknet	(1 g)
	Salz	
	Pfeffer	

### Salat küsst Bulgur

#### Zubereitung:

Den Bulgur mit dem Oregano in kochendes Salzwasser geben und bei ausgeschalteter Herdplatte 10–20 Minuten aufquellen lassen, danach in eine Schüssel zum Auskühlen geben.

Die Gurke schälen und grob würfeln. Die Tomaten waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. In einer kleinen Schüssel das Olivenöl mit dem Essig, Salz und dem Zucker zu einer Marinade verrühren.

Das Gemüse zu dem abgekühlten Bulgur geben und gut vermengen. Die Marinade darüber gießen. Alles noch einmal durchmischen und kurz ziehen lassen.

## Nährwertanalyse

### Werte pro Person:

Energie:	233 kcal
Eiweiß:	4 g
Fett:	12 g
Kohlenhydrate:	24 g
BE:	2
Natrium:	448 mg
Kalium:	445 mg
= <b>22 %</b> der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	132 mg
= <b>13 %</b> der Tageshöchstmenge	

**Zubereitungszeit:** 35 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht



Wer Kalium einsparen möchte, bereitet den Salat mit 100 g Tomaten zu. Dadurch sinkt der Kaliumgehalt auf 384 mg (entspricht 19% von der Tageshöchstmenge).



### Nährwertanalyse

#### Werte pro Stück:

Energie:	69 kcal
Eiweiß:	3 g
Fett:	5 g
Kohlenhydrate:	2 g
BE:	0
Natrium:	190 mg
Kalium:	126 mg
= 6 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	55 mg
= 6 % der Tageshöchstmenge	

Die Abbildungen entsprechen nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

# Auberginen-Feta-Röllchen



## Zutaten

### Rezept für 4 Stück

- 4 Auberginenscheiben (150 g)
- 50 g geröstete gelbe Paprika aus dem Glas, abgetropft
- 50 g Feta-Käse, 45 % Fett i.Tr.
- 1 Essl. Olivenöl (12 g)
- 1 Knoblauchzehe (1 g)
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz
- Pfeffer
- 8 Holzzahnstocher
- 1 Alu-Grillschale

**Zubereitungszeit:** 40 Minuten  
**Schwierigkeitsgrad:** leicht

### Bringen den Geschmack ins Rollen

#### Zubereitung:

Die ca. ½ cm dicken Auberginenscheiben mit Salz bestreuen und mindestens 20 Minuten ziehen lassen. Dabei entzieht das Salz der Aubergine das Wasser und macht sie weich zur weiteren Verarbeitung. Danach das Salz abspülen und die Scheiben trocken tupfen. Die Rosmarinnadeln fein hacken und mit dem Olivenöl vermengen. Die abgetropften Paprika fein schneiden.

Den Feta mit einer Gabel zerdrücken. Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Den Paprika mit dem Feta und Knoblauch vermischen, mit Pfeffer abschmecken. Die Auberginenscheiben mit der Feta-Creme bestreichen, aufrollen und mit je 2 Holzzahnstochern feststecken.

Die Auberginenröllchen in eine Grillschale legen, danach mit dem Rosmarinöl beträufeln und auf dem heißen Grill von jeder Seite 3–4 Minuten grillen.

Dazu schmeckt Ciabatta-Brot.



Der Phosphorwert lässt sich einfach senken, indem für die Creme anstatt Feta die gleiche Menge Kräuterfrischkäse verwendet wird. Ein Röllchen enthält dann 33 mg Phosphor (entspricht 3 % von der Tageshöchstmenge).

# Rinderfilet-Sandwich



## Zutaten

### Rezept für 2 Personen

- 250 g Rinderfilet
- 4 Sandwich Toast Scheiben à 30 g
- 1 Tomate (70 g)
- 4 Blätter Kopfsalat (20 g)
- 3 Essl. Mayonnaise, 80 % Fett
- 2 Essl. Olivenöl (24 g)
- 2 Teel. grober Senf (20 g)
- Pfeffer

### Einen Toast auf dieses Filet

### Zubereitung:

Das Fleisch in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und in Frischhaltefolie einpacken. Mit einem Fleischklopper flachklopfen. Dabei schützt die Folie das Fleisch und es bleibt saftig.

Die Tomate in dünne Scheiben schneiden. Die Kopfsalatblätter waschen und trocken schütteln. Die Sandwich Toast Scheiben mit dem Olivenöl beträufeln und auf dem Grill von jeder Seite ca. 2 Minuten rösten, dabei darauf achten, dass sie nicht schwarz werden.

Das Rinderfilet mit Pfeffer würzen und von jeder Seite etwa 2 Minuten grillen. Die Mayonnaise mit dem Senf verrühren, die Sandwich Toast Scheiben damit bestreichen. Zwei davon mit Salatblättern und Tomatenscheiben belegen, darauf das Fleisch legen und mit den übrigen Toastscheiben bedecken.

Guten Appetit!

## Nährwertanalyse

### Werte pro Person:

Energie:	618 kcal
Eiweiß:	43 g
Fett:	36 g
Kohlenhydrate:	30 g
BE:	2,5
Natrium:	719 mg
Kalium:	710 mg
= 36 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	339 mg
= 34 % der Tageshöchstmenge	

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten  
**Schwierigkeitsgrad:** leicht



Bereitet man das Sandwich mit Putenschnitzel zu, sinkt der Gehalt an Kalium auf 491 mg und der an Phosphor auf 270 mg (entspricht 25 % bzw. 27 % von der Tageshöchstmenge).

# Joghurt-Minze-Dip



## Zutaten

- 250 g Joghurt, 3,5 % Fett
- 50 g Salatgurke
- 1 kleine Zwiebel (30 g)
- 2 Knoblauchzehen (2 g)
- 1 Essl. Olivenöl (12 g)
- 4 Stiele Pfefferminze
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten  
**Schwierigkeitsgrad:** leicht

## Minzig-kleiner Dip-Tipp

### Zubereitung:

Die Gurke schälen und mit der Reibe fein reiben. Den Gurkensaft abtropfen lassen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und in sehr kleine Würfel schneiden.

Den Joghurt in einer Schüssel glattrühren. Die Blättchen der Pfefferminze abzupfen, fein hacken und mit dem Gemüse zum Joghurt geben. Alles gut vermischen.

Danach das Olivenöl unterrühren, zum Schluss mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

Der Joghurt-Minze-Dip schmeckt besonders gut zu Fleischspießchen.

## Nährwertanalyse

### Werte pro Esslöffel (25 g):

Energie:	24 kcal
Eiweiß:	0,7 g
Fett:	1,5 g
Kohlenhydrate:	1 g
BE:	0
Natrium:	10 mg
Kalium:	43 mg
= 2 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	23 mg
= 2 % der Tageshöchstmenge	

Die Abbildungen entsprechen nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.



Schmecken Sie den Dip doch mal mit gemahlenem Kreuzkümmel und Sesam ab. Dadurch bekommt er eine orientalische Note und schmeckt hervorragend zu Lamm.

# Gegrillte Birnen



## Zutaten

für 4 halbe Birnen

- 2 Birnen à 150 g,  
berechnet à 120 g
- 60 g Gorgonzola, 55 % Fett i.Tr.
- 35 g Walnusskerne
- 1 Teel. Honig (10 g)
- 2 Stiele Thymian  
einige Spritzer Zitronensaft  
Pfeffer

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten  
**Schwierigkeitsgrad:** leicht

## Helenes Geheimtipp

### Zubereitung:

Die Birnen gründlich waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch gitterförmig einritzen.

Die Walnusskerne hacken. Die Thymianblättchen abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Den Gorgonzola zerdrücken und in einer kleinen Schüssel mit den Walnusskernen, dem Honig, Pfeffer, Thymian und einigen Spritzern Zitronensaft vermengen.

Die Käsecreme auf die Birnenhälften verteilen und mit der Schale nach unten auf den vorgeheizten Grill legen.

Etwa 10–15 Minuten grillen, bis der Käse verlaufen ist.

## Nährwertanalyse

### Werte pro halbe Birne:

Energie:	162 kcal
Eiweiß:	4 g
Fett:	10 g
Kohlenhydrate:	12 g
BE:	1
Natrium:	212 mg
Kalium:	168 mg
= 8 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	99 mg
= 10 % der Tageshöchstmenge	

Die Abbildungen entsprechen nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.



Wer die süße Variante genießen möchte, gibt nach dem Grillen auf jede Birnenhälfte z. B. ½ Teelöffel Kirschmarmelade. Dann beträgt der Kaliumgehalt nur noch 87 mg (entspricht 4 % von der Tageshöchstmenge) und der Phosphorgehalt 10 mg (entspricht 1 % von der Tageshöchstmenge).

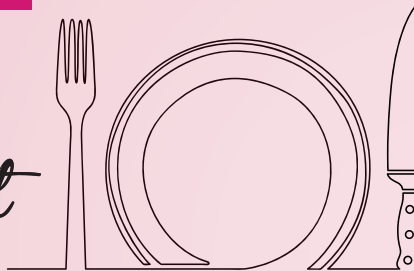


Weitere Rezeptideen finden Sie unter:



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

*Guten  
Appetit*



**MEDICE**

Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG  
Kuhloweg 37  
58638 Iserlohn  
[info@medice.de](mailto:info@medice.de)

**Autorin:**

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

**Gestaltung:**

WEFRA LIFE SOLUTIONS GmbH

Ein Service von

