

## Das Rezeptheft

DEUTSCHLAND  
**ISST LECKER IN**  
*Hamburg*  
*und*  
*Schleswig-Holstein*

Rezepte mit Tagesbedarfsangaben und Ernährungstipps  
für Patienten mit Nierenerkrankungen

Ein Service von





# 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.

Allgemeiner  
Tipp

Fisch enthält hochwertiges Eiweiß und sollte auch für Dialysepatienten regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Der Salzgehalt von gesalzene Fischen wie z. B. Heringen, Sardellen etc. kann durch Abspülen mit Wasser oder Einlegen in Milch reduziert werden. Wer Kalium und Phosphor einsparen muss, sollte geräucherten Fisch nur in kleinen Mengen verzehren.

Hamburg  
und  
Schleswig-Holstein  
isst lecker

Am Meer gibt's mehr  
als nur Butter bei die Fische!

Liebe Dialyse-Patienten,

denkt man an Rezepte aus Hamburg oder Schleswig-Holstein, würde wohl niemand sagen: Das ist weder Fisch noch Fleisch. Beides wird sogar gerne mal zusammen serviert, z. B. als Holsteiner Schnitzel, das Kalbsfleisch mit saftigen Sardellenfilets kombiniert, oder als klassisches Labskaus mit Corned Beef und Bismarckhering. Aber auch der Sylter Lachsrosti oder der Gurkensalat mit Krabben bringen den guten Geschmack der Nordsee voll zur Geltung. Für den süßen Zahn werden am Ende noch heiße Wecken serviert.

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.

**Moin, moin und guten Appetit  
mit unseren Rezepten wünscht Ihnen  
Ihr MEDICE Nephrologie-Team**



Hamburg

Schleswig-Holstein

### Nährwertanalyse

#### Werte pro Person:

Energie:	567 kcal
Eiweiß:	36 g
Fett:	36 g
Kohlenhydrate:	20 g
BE:	1,5
Natrium:	1.835 mg
Kalium:	483 mg
= 24 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	362 mg
= 36 % der Tageshöchstmenge	

# Labskaus

## Zutaten

### Rezept für 2 Personen

170 g	Corned Beef
1	Bismarckhering (90 g)
200 g	Kartoffeln
2	saure Gurken (80 g)
50 g	Rote Beete, Konserven, abgetropft
1	kleine Zwiebel (40 g)
2	Eier
1 Teel.	Butter (10 g)
50 ml	Sahne, 40 % Fett
1 Essl.	Öl (12 g)
100 ml	heißes Wasser

**Zubereitungszeit:** 40 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

**Das schmeckt nach Meer.**

### Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in viel Wasser gar kochen. Danach mit Wasser, Sahne und Butter zu Kartoffelbrei verarbeiten.

Die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und in heißem Öl anbraten. Das Corned Beef in Würfel schneiden und mitbraten. Das Fleisch zum Kartoffelbrei geben und gut vermengen. Die Rote Bete in kleine Würfel schneiden und unter die Kartoffel-Fleisch-Masse mischen, danach warm stellen.

Die Eier im restlichen Öl zu Spiegeleiern braten. Zusammen mit dem Bismarckhering auf das Labskaus legen. Die sauren Gurken in Scheiben schneiden, damit das fertige Gericht garnieren und servieren.

**Tipps** für Dialysepatienten

Wer Phosphor einsparen muss, kann das Labskaus ohne Hering zubereiten. Dadurch reduziert sich der Phosphorgehalt auf 294 mg (29 % von der Tageshöchstmenge).





Schleswig-  
Holstein

### Nährwertanalyse

#### Werte pro Person:

Energie:	418 kcal
Eiweiß:	41 g
Fett:	21 g
Kohlenhydrate:	14 g
BE:	1
Natrium:	207 mg
Kalium:	645 mg
= 32 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	448 mg
= 45 % der Tageshöchstmenge	

# Holsteiner Schnitzel

## Zutaten

### Rezept für 2 Personen

2	Kalbsschnitzel à 150 g
4	Sardellenfilets (10 g)
2	Eier
2 Essl.	Butterschmalz (20 g)
1 Teel.	Butter (5 g)
2 Essl.	Mehl
10	Kapern (0,5 g)
	Pfeffer

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

**Fleisch trifft auf Fisch: eine schicksalhafte Begegnung.**

### Zubereitung:

Die Schnitzel leicht klopfen, mit Pfeffer würzen und von beiden Seiten im Mehl wenden.

Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Schnitzel von jeder Seite 3–4 Minuten braten. In einer weiteren Pfanne die Butter zerlassen, darin die Spiegeleier braten.

Die Schnitzel auf 2 Teller legen, darauf Spiegeleier, Sardellenfilets und Kapern geben und sofort warm servieren.

## Tipps

für Dialysepatienten

Schweineschnitzel enthalten im Vergleich zu Kalbsschnitzeln weniger Kalium (551 mg, entspricht 28 % der Tageshöchstmenge) und auch weniger Phosphor (397 mg, entspricht 40 % der Tageshöchstmenge).

Auf Salz kann verzichtet werden, da die Sardellenfilets und Kapern salzhaltig sind.





Schleswig-  
Holstein



### Nährwertanalyse

#### Werte pro Person:

Energie:	382 kcal
Eiweiß:	16 g
Fett:	23 g
Kohlenhydrate:	25 g
BE:	2
Natrium:	371 mg
Kalium:	387 mg
= 19% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	216 mg
= 22% der Tageshöchstmenge	

# Sylter Lachsrosti



Wie ein kleiner Inselurlaub.

## Zutaten

### Rezept für 2 Personen

4	Scheiben Seelachs, geräuchert (60 g)
200 g	Kartoffeln
1	kleine Zwiebel (30 g)
1	Ei
2 Essl.	Öl (24 g)
1 Essl.	Mehl (20 g)
	Muskat
	Salz
	Pfeffer

### Für den Dip

50 g	Quark, 40 % Fett
50 g	Schmand, 24 % Fett
1 Essl.	Meerrettich (10 g)

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

### Zubereitung:

Die Kartoffeln in Scheiben schneiden, gar kochen und abkühlen lassen (am besten am Vortag kochen). Die Zwiebel schälen und fein reiben. Die Kartoffeln zerdrücken, mit der Zwiebel, dem Ei und Mehl gut vermengen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und 4 Röstl braten.

Für den Dip Quark, Schmand und Meerrettich gut verrühren, mit etwas Pfeffer würzen. Die Röstl auf 2 Teller legen, mit dem Dip bestreichen und je eine Scheibe Lachs darauflegen.

## Tipps

für Dialysepatienten

Verwendet man für den Dip Schlagsahne anstatt Quark und Schmand, sinkt der Phosphorgehalt auf 179 mg (18% von der Tageshöchstmenge).



Hamburg

Die Abbildungen entsprechen nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.



### Nährwertanalyse

#### Werte pro Person:

Energie:	207 kcal
Eiweiß:	13 g
Fett:	14 g
Kohlenhydrate:	4 g
BE:	0
Natrium:	739 mg
Kalium:	325 mg
= <b>16 %</b> der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	182 mg
= <b>18 %</b> der Tageshöchstmenge	

# Gurkensalat mit Krabben



## Zutaten

### Rezept für 2 Personen

250 g	Salatgurke, berechnet 200 g (ohne Schale und Kerne)
250 g	Nordseekrabben
1	Ei
2 Essl.	Mayonnaise, 50 % Fett (40 g)
1 Teel.	Senf, mittelscharf (10 g)
1 Teel.	Dill, getrocknet
1 Prise	Curry
1 Prise	Zucker
1 Prise	Salz

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

### Das Beste aus zwei Welten.

#### Zubereitung:

Das Ei ca. 6 Minuten hart kochen, abkühlen lassen und pellen. Die Gurke waschen, schälen, der Länge nach halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne entfernen. Die Gurkenhälften in dünne Scheiben schneiden und zur Seite stellen.

Die Mayonnaise und den Senf verrühren. Currypulver, Dill, Salz und Zucker dazugeben. Gurkenscheiben und Krabben mit der Mayonnaise-Mischung vermengen.

Den Gurkensalat auf 2 Tellern anrichten und mit je einem halben Ei garnieren. Dazu Baguette servieren.

## Tipps

für Dialysepatienten

Wird auf das Ei verzichtet, reduziert sich der Kaliumgehalt auf 287 mg (14 % von der Tageshöchstmenge) und der Phosphorgehalt auf 126 mg (13 % von der Tageshöchstmenge).



Schleswig-  
Holstein



### Nährwertanalyse

#### Werte pro Person:

Energie:	322 kcal
Eiweiß:	38 g
Fett:	15 g
Kohlenhydrate:	7 g
BE:	0,5
Natrium:	697 mg
Kalium:	587 mg
= <b>29%</b> der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	408 mg
= <b>41%</b> der Tageshöchstmenge	

# Lübecker Schwalbennester

## Zutaten

### Rezept für 2 Personen

2	dünne Kalbsschnitzel à 125 g
2	Scheiben roher Schinken, dünn geschnitten (40 g)
2	Eier
1 Essl.	Butterschmalz (20 g)
1 Essl.	Mehl (20 g)
1 Msp.	Biobin
250 ml	heißes Wasser
	Salz
	Pfeffer

**Zubereitungszeit:** 50 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

**Viel mehr als nur das Gelbe vom Ei.**

### Zubereitung:

Die Eier hart kochen. Die Kalbsschnitzel klopfen und die Schinkenscheiben darauflegen. Die Eier schälen, auf die Schnitzel legen und darin einrollen. Die Rouladen mit Stäbchen zusammenstecken, dann in Mehl wälzen.

Das Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen. Die Rouladen von allen Seiten goldbraun anbraten, anschließend mit dem heißen Wasser ablöschen. Bei milder Hitze ca. 30 Minuten schmoren lassen, dabei einige Male wenden.

Die Schwalbennester nach dem Schmoren in einer vorgewärmten Schüssel warm stellen. Den Bratensaft mit Salz und Pfeffer würzen, mit Biobin binden und nochmals kurz aufkochen lassen. Vor dem Servieren die Sauce über die Schwalbennester geben.

Dazu schmeckt Kartoffelbrei lecker.





Schleswig-  
Holstein



### Nährwertanalyse

#### Werte pro Stück:

Energie:	258 kcal
Eiweiß:	5 g
Fett:	13 g
Kohlenhydrate:	30 g
BE:	2,5
Natrium:	12 mg
Kalium:	130 mg
= 6% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	74 mg
= 7% der Tageshöchstmenge	

# Heiße Wecken

## Zutaten

### Rezept für 8 Stück

125 ml	Milch, 3,5 % Fett
100 g	geschmolzene Butter
1 Essl.	Sahne, 40 % Fett
250 g	Mehl
50 g	Rosinen
1	Eigelb
½	Würfel Hefe (21 g)
30 g	Zucker
1 Msp.	Zimt
1 Msp.	Kardamom
1 Prise	Salz

### Zubereitungszeit:

**35 Minuten**

### Ruhezeit:

**1 Stunde 45 Minuten**

### Schwierigkeitsgrad:

**leicht**

**Einfach mal eine süße Kugel schieben.**

### Zubereitung:

Die Milch etwas erwärmen, die Hefe und den Zucker darin auflösen. 10 Minuten ruhen lassen. Das Mehl mit dem Salz, Zimt und Kardamom mischen, danach mit der geschmolzenen Butter und der Hefemilch gut verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

Den Teig noch einmal durchkneten und die Rosinen einarbeiten. Daraus 8 Kugeln formen und flach drücken, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Nochmals 45 Minuten gehen lassen.

Das Eigelb mit der Sahne verrühren. Die Wecken damit bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C ca. 20 Minuten backen.

**Tipps**  
für Dialysepatienten

Die heißen Wecken schmecken lecker auch ohne Rosinen und enthalten dann pro Stück nur noch 82 mg Kalium (4% von der Tageshöchstmenge).





## **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-nephrologie.de](http://www.medice-nephrologie.de)

## **Autorin:**

Gabriele Braun

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

## **Gestaltung:**

WEFRA Classic GmbH

Ein Service von



*Hamburg  
und  
Schleswig-Holstein  
isst lecker*