

Das Rezeptheft

der Jahreszeiten

Herbstlaune



Ein Service von



Rezepte mit Tagesbedarfsangaben und Ernährungstipps
für Patienten mit Nierenerkrankungen



Alles ist erlaubt ...

Ballaststoffe regulieren die Verdauung und sorgen für eine längere Sättigung. Sie kommen vorwiegend in pflanzlichen Lebensmitteln vor (z. B. Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten etc.). Diese enthalten allerdings auch größere Mengen an Kalium und Phosphor. Auf die Zufuhr an Ballaststoffen müssen Dialyse-Patienten dennoch nicht verzichten, denn Phosphor aus pflanzlichen Lebensmitteln wird nicht komplett vom Körper aufgenommen. Auch hier kommt es auf die richtige Menge an.

... 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.

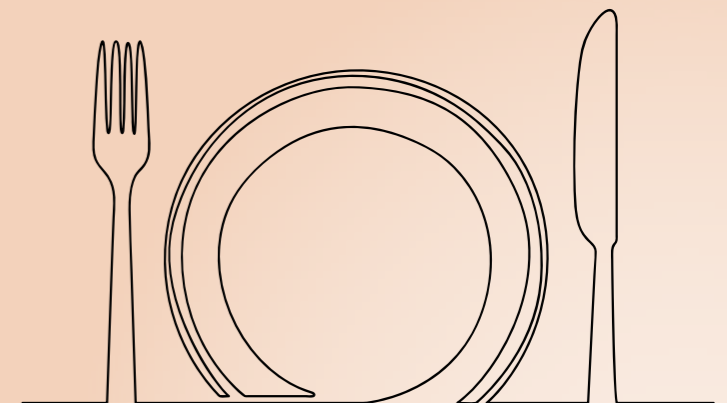
Der Herbst bringt frischen Wind in Ihre Küche!

Liebe Dialyse-Patienten,

der Herbst steht für die bunte Seite des Lebens. Das beweist allein schon die Farbenpracht der Blätter, die man im typischen Indian Summer beobachten kann. Aber auch die vielen kulinarisch auf den Herbst abgestimmten Köstlichkeiten sind bunt und bringen frischen Wind in Ihre Küche. Leckeres Wirsinggemüse mit Fischfilet zum Beispiel – einfach eine Brise mehr an Geschmack. Oder wie wäre es mit einer einzigartigen Kürbis-Bolognese? Das sorgt für Abwechslung im Nudeltopf! Wer es besonders gesund mag, kommt mit unserem bunten Herbstsalat voll auf seine Kosten. Mit einer süßen Nuance rundet unser Nachtisch geschmacklich die herbstliche Vielfalt ab.

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



Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	250 kcal
Eiweiß:	4 g
Fett:	12 g
Kohlenhydrate:	13 g
BE:	1
Natrium:	346 mg
Kalium:	375 mg
= 19% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	108 mg
= 11% der Tageshöchstmenge	



Die Abbildungen entsprechen nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Bunter Herbstsalat



Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 100 g Friséesalat
- 1 Kugel rote Bete, Konserve, abgetropft (50 g)
- 2 Birnenhälften, Konserve, abgetropft (100 g)
- 25 g Walnüsse
- 1 Essl. grobkörniger Senf (20 g)
- 2 Essl. Walnussöl (24 g)
- 3 Essl. Himbeeressig (45 g)
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Bunt wie ein Indian Summer

Zubereitung:

Die Salatblätter waschen, trocken schütteln und zerkleinern. Die Walnüsse hacken. Den Senf mit dem Salz, Zucker, Pfeffer und dem Essig in einer Schüssel verrühren, anschließend das Walnussöl dazugeben. Die Birnen und die rote Bete in Spalten schneiden.

Den Salat vorsichtig mit der Sauce in einer Schüssel vermischen und auf 2 Teller verteilen.



Ersetzt man den Friséesalat durch Eisbergsalat, reduziert sich der Kaliumgehalt auf 282 mg (entspricht 14% von der Tageshöchstmenge).

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	365 kcal
Eiweiß:	27 g
Fett:	25 g
Kohlenhydrate:	25 g
BE:	2
Natrium:	1.879 mg
Kalium:	345 mg
= 17% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	138 mg
= 14% der Tageshöchstmenge	

Kartoffelsuppe



Zutaten

Rezept für 2 Personen

300 g	Kartoffeln, vorwiegend mehlig kochend
1	kleine Zwiebel (40 g)
1	Stück Lauch (50 g)
50 g	Schinkenspeckwürfel
1 Essl.	Butter (20 g)
1 Essl.	saure Sahne, 10% Fett (15 g)
1 Teel.	gekörnte Brühe (10 g)
500 ml	Wasser
	Majoran
	Pfeffer

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Einfach „supper“ lecker!

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In reichlich Wasser gar kochen, danach abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Lauch gründlich waschen und in feine Ringe schneiden.

Die Butter in einem Topf erhitzen. Darin den Speck anbraten und aus dem Topf nehmen. Den Lauch und die Zwiebel ins Bratfett geben und etwa 5 Minuten andünsten. Die gekörnte Brühe in 500 ml Wasser auflösen. Das Gemüse damit ablöschen, danach ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Kartoffeln dazugeben und mit dem Stabmixer zu einer sämigen Suppe pürieren. Mit Pfeffer und Majoran würzen. Auf Salz kann verzichtet werden, da die Brühe salzhaltig ist.

Kurz vor dem Servieren die saure Sahne in die Suppe einrühren, die Schinkenspeckwürfel darüber verteilen.



Achtung:
Die Flüssigkeit muss zur täglichen Trinkmenge dazugerechnet werden.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	456 kcal
Eiweiß:	20 g
Fett:	45 g
Kohlenhydrate:	16 g
BE:	1
Natrium:	2.420 mg
Kalium:	549 mg
= 27% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	248 mg
= 25% der Tageshöchstmenge	

Spitzkohlroulade



Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 4 große Spitzkohlblätter (280 g),
blanchiert 250 g
- 200 g Bratwurstbrät
- 1 Scheibe Toastbrot (25 g)
- 1 kleine Zwiebel (40 g)
- 2 g Kerbel
- 1 Ei
- 2 Essl. Öl (24 g)
- 1 Teel. Speisestärke (10 g)
- 1 Teel. gekörnte Brühe (10 g)
- 200 ml Wasser
- Paprikapulver, rosenscharf
- Kümmel
- Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Spitzen-Geschmack ins Rollen gebracht

Zubereitung:

Die Spitzkohlblätter in kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken und trocken tupfen. Die Zwiebel fein würfeln. Den Kerbel grob hacken. Die Toastbrotsscheibe in Wasser einweichen. Das Bratwurstbrät mit dem Ei und der ausgedrückten Toastbrotsscheibe zu einer glatten Masse verkneten, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Die Spitzkohlblätter auf einem Küchentuch ausbreiten, mit einem zweiten Tuch abdecken und mit dem Nudelholz darüber rollen, damit sie geschmeidig werden. Jeweils 2 Kohlblätter überlappend auslegen. Die Brätmasse in die Mitte legen, Kohlblätter seitlich einschlagen und aufrollen. In heißem Öl rundherum anbraten.

Die gekörnte Brühe in Wasser auflösen und Kümmel (nach Geschmack) zugeben. Die Spitzkohlrouladen damit ablöschen und zugedeckt bei milder Hitze 30 Minuten schmoren lassen. Die Speisestärke mit kaltem Wasser verrühren und den Fond damit binden.



Probieren Sie die Kohlrouladen mit Chinakohl anstatt mit Spitzkohl. Die Portion enthält dann 500 mg Kalium (entspricht 25% von der Tageshöchstmenge).



Wirsinggemüse mit Fischfilet



Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 300 g Wirsing
- 300 g Kabeljaufilet
- 70 g Basmati-Reis, roh, gekocht 200 g
- 2 Essl. Öl (24 g)
- 125 ml Weißwein, trocken
- 1 Teel. Zitronensaft (5 ml)
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Wirsing bei die Fische!

Zubereitung:

Den Wirsing putzen, waschen, den Strunk herausschneiden und die Blätter in feine Streifen schneiden. 300 ml Salzwasser aufkochen, den Basmati-Reis bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten garen. Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne oder im Wok erhitzen. Den Wirsing unter Rühren ca. 5 Minuten braten. Den Wein angießen und aufkochen lassen. Die Fischstücke mit etwas Salz und Pfeffer würzen, auf dem Gemüse verteilen. Zugedeckt ca. 5 Minuten garen, danach herausnehmen. Den Reis abtropfen lassen und unter das Gemüse heben. Das Wirsinggemüse abschmecken und mit den Fischstücken anrichten.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	433 kcal
Eiweiß:	34 g
Fett:	13 g
Kohlenhydrate:	32 g
BE:	3
Natrium:	25 mg
Kalium:	968 mg
= 48 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	423 mg
= 42 % der Tageshöchstmenge	

Die Abbildungen entsprechen nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.



Wirsing ist sehr kaliumhaltig. Wer auf eine niedrige Kaliumzufuhr achten muss, bereitet das Gericht mit tiefgekühltem, aufgetautem und abgetropftem Wirsing zu. Der Kaliumgehalt reduziert sich auf 792 mg (entspricht 40 % von der Tageshöchstmenge).

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	432 kcal
Eiweiß:	27 g
Fett:	17 g
Kohlenhydrate:	41 g
BE:	3
Natrium:	165 mg
Kalium:	749 mg
= 37% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	279 mg
= 28% der Tageshöchstmenge	



Die Abbildungen entsprechen nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Kürbis-Bolognese



Ein Klassiker im herbstlichen Gewand

Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 200 g Kürbis
- 200 g Hackfleisch, halb Rind, halb Schwein
- 80 g Spaghetti, roh, eifrei, gekocht 200 g
- 1 Dose stückige Tomaten (250 g)
- 1 kleine Zwiebel (30 g)
- 1 Knoblauchzehe (1 g)
- 1 Essl. Öl (12 g)
- Currypulver
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zubereitung:

Den Kürbis in Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Hackfleisch darin anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben, mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Die Kürbiswürfel ebenfalls in die Pfanne geben, unter Rühren ca. 5 Minuten mitbraten. Mit dem Currypulver würzen. Die Tomatenstücke hinzufügen, bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten schmoren lassen.

Die Nudeln nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser gar kochen. Damit die Kürbis-Bolognese besonders sämig wird, einen Schöpflöffel voll Nudelwasser dazugeben und aufkochen lassen.

Die Nudeln abgießen und mit der Kürbis-Bolognese anrichten.



Wenn man den Kürbis separat mit viel Wasser kocht und erst zum Schluss abgetropft unter die Bolognese-Sauce mischt, reduziert sich der Kaliumgehalt auf 577 mg (entspricht 29% von der Tageshöchstmenge).



Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	343 kcal
Eiweiß:	11 g
Fett:	9 g
Kohlenhydrate:	52 g
BE:	4
Natrium:	309 mg
Kalium:	447 mg
= 22% der Tageshöchstmengen	
Phosphor:	277 mg
= 28% der Tageshöchstmengen	

Die Abbildungen entsprechen nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Apfel-Milchreis mit Zimt



Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 80 g Milchreis, roh, gekocht 240 g
- 500 ml Milch, 3,5% Fett
- 1 Apfel (150 g), berechnet 130 g (ohne Schale und Kerngehäuse)
- 1 Essl. Zimt
- 1 Essl. Zucker (10 g)
- 1 Prise Salz

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Die „Reisheit“ mit Löffeln gegessen

Zubereitung:

Die Milch in einen großen Topf geben, den Reis einstreuen und umrühren, sodass er gleichmäßig verteilt ist. Das Salz dazugeben. Den Zucker erst später hinzufügen, sonst wird der Reis nicht richtig cremig.

Den Milchreis unter Rühren aufkochen lassen, danach zugedeckt bei milder Hitze ca. 25 Minuten garen, dabei immer wieder umrühren.

Währenddessen den Apfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und fein würfeln. Nach etwa 20 Minuten, wenn der Milchreis sämig zu werden beginnt, die Apfelwürfel hineingeben. Dann weiterkochen, bis ein dicklicher, zähflüssiger Brei entstanden ist. Erst jetzt den Zucker einrühren. Den Milchreis auf zwei Teller verteilen und mit Zimt bestreuen.



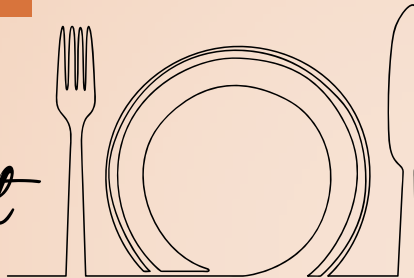
Bereitet man den Milchreis mit einem Wasser-Sahne-Gemisch zu (350 ml Wasser und 150 ml Sahne, 40% Fett), sinkt der Kaliumgehalt auf 170 mg (entspricht 9% von der Tageshöchstmengen) und der Phosphorgehalt auf 90 mg (entspricht 9% von der Tageshöchstmengen).

Weitere Rezeptideen finden Sie unter:



www.medic-nephrologie.de/service

*Guten
Appetit*



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

Ein Service von

