

Das Rezeptheft

DEUTSCHLAND
ISST LECKER IN

Essen

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 Phosphat, 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

Kräuter bringen beim Kochen gleich zwei Vorteile mit sich: Sie spielen bezüglich des Kaliumgehalts fast keine Rolle und verleihen zugleich Gerichten, auch bei besonders salzarter Ernährung, ausreichend Würze. Für das beste Geschmacksergebnis geben Sie die Kräuter erst nach dem Kochen zu den Speisen.

Hessen isst lecker

**Hessen isst mehr
als nur Handkäs mit Musig!**

Liebe Dialyse-Patienten,

denkt man an kulinarische Klassiker aus Hessen, landet man schnell bei Handkäs mit Musig und Äpfelwoi, der im „Gerippte“, einem Schoppenglas mit rautenförmiger Außenstruktur, aus-
geschenkt wird. Dabei gibt es so viel mehr regionale Schätze mit Tradition, die man im übrigen Deutschland vergebens sucht. Sie werden überrascht sein, wie gut die überlieferten Gaumenfreuden auch in der heutigen Zeit munden – besonders wenn der Name noch nichts über das Gericht verrät.

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**

Frankfurter Grüne Soße

Zutaten

Rezept für 2 Personen

15 g	Schnittlauch
15 g	Borretsch
15 g	Kerbel
15 g	Brunnenkresse
15 g	Petersilie
15 g	Pimpinelle
15 g	Sauerampfer
150 g	saure Sahne, 10 % Fett
150 g	Joghurt, 1,5 % Fett
1 Teel.	Essig (10 ml)
1 Essl.	Öl (12 ml)
1 Prise	Zucker
	Salz
	Pfeffer

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Da wird selbst Großvater wieder zum Grünschnabel!

Zubereitung:

Alle Kräuter gründlich waschen, trocken schütteln und von den Stielen abzupfen. Anschließend sehr fein hacken.

Saure Sahne, Joghurt, Essig und Öl verrühren. Mit dem Zucker, Pfeffer und Salz würzen. Die Kräuter untermischen. Die Soße mehrere Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Vor dem Servieren noch einmal umrühren.

Die Grüne Soße wird in Hessen sehr gerne zu gekochten Eiern gegessen.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	196 kcal
Eiweiß:	6 g
Fett	14 g
Kohlenhydrate:	7 g
BE:	0,5
Natrium:	88 mg
Kalium:	495 mg
= 25 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	172 mg
= 17 % der Tageshöchstmenge	

Tipps

für Dialysepatienten

Petersilie hat den höchsten Kaliumgehalt unter den Kräutern. Wenn man auf die Petersilie verzichtet und stattdessen die doppelte Menge an Schnittlauch verwendet, sinkt der Kaliumgehalt auf 453 mg (23 % von der Tageshöchstmenge).



Diebchen mit Schustersoße



Zutaten

Rezept für 2 Personen

Für die Diebchen

- 400 g Kartoffeln (am Vortag gekocht)
- 50 g Kartoffelmehl
- 80 g Ahle-Worscht
- 1 Ei
- 50 ml Milch, 1,5 % Fett
- Majoran
- 1 Prise Salz

Für die Schustersoße

- 40 g Speck
- 1 kleine Zwiebel (30 g)
- 1 Essl. Mehl (20 g)
- 125 ml Wasser
- ½ Teel. gekörnte Brühe (5 g)
- 1 Teel. Essig (15 ml)

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Nie war es so herrlich, einen Kloß im Hals zu haben.

Zubereitung:

Die in Scheiben geschnittenen und am Vortag gekochten Kartoffeln zerstampfen. Die Kartoffelmasse zusammen mit dem Ei, Kartoffelmehl, Salz, Majoran und der Milch zu einem festen Teig kneten. Aus dem Teig 6 Klöße formen. Die Ahle-Worscht (luftgetrocknete Salami) in Würfel schneiden und diese in die Klöße drücken. Die Klöße in reichlich kochendem Salzwasser 15–20 Minuten gar ziehen lassen.

Für die Soße den Speck fein würfeln und auslassen. Die klein geschnittene Zwiebel darin andünsten, mit dem Mehl bestreuen und bräunen. Die gekörnte Brühe in 125 ml Wasser auflösen und zugießen. Die Soße etwas einkochen lassen und mit dem Essig abschmecken.

Tipps für Dialysepatienten

Wer auf eine niedrige Kaliumzufuhr achten muss, sollte das Gericht auf keinen Fall mit Pellkartoffeln zubereiten, denn dadurch erhöht sich der Kaliumgehalt pro Portion auf 1.140 mg (57 % von der Tageshöchstmenge).

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	548 kcal
Eiweiß:	18 g
Fett	25 g
Kohlenhydrate:	60 g
BE:	5
Natrium:	2.017 mg
Kalium:	474 mg
= 24% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	259 mg
= 26% der Tageshöchstmenge	

Frankfurter Kranz



Für Kuchenliebhaber alles in Butter.

Zutaten

Rezept für 20 Stück

Für den Rührteig

125 g Margarine
150 g Zucker
1 Prise Salz
4 Eier
175 g Mehl
25 g Speisestärke
½ Päck. Weinstein-Backpulver (8 g)
2 Essl. Rum (20 ml)
Abrieb einer ½ Zitrone, unbehandelt

Für die Buttercreme

1 Pck. Vanillepuddingpulver
200 g Butter
50 g Zucker
1 Prise Salz
500 ml Milch, 3,5 % Fett

Außerdem

50 g Krokant
1 Kranzform (26 cm Durchmesser)
Margarine zum Einfetten

Zubereitungszeit:

120 Minuten ohne Kühlzeit
Schwierigkeitsgrad: mittel

Zubereitung:

Die Margarine mit dem Zucker cremig rühren. Salz und Eier einrühren. Mehl, Weinstein-Backpulver und Stärke vermischen, mit dem Rum und der Zitronenschale unterrühren. Den Rührteig in die gefettete Kranzform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 40 Minuten backen. Danach stürzen und komplett abkühlen lassen.

Aus dem Vanillepuddingpulver, Salz, Zucker und der Milch einen Pudding kochen. Den Pudding kalt rühren. Butter cremig rühren und den Pudding hinzufügen. Den erkalteten Kranz 2-mal durchschneiden. Den unteren Boden auf eine Platte setzen und eine dünne Schicht Buttercreme darüberstreichen. Genauso mit dem zweiten Boden verfahren. Den Deckel aufsetzen und den Kranz mit Creme bestreichen. Etwas Buttercreme in einen Spritzbeutel füllen und den Kranz verzieren, mit Krokant bestreuen.

Tipps

für Dialysepatienten

Wenn Sie die Milch durch 200 ml Sahne und 300 ml Wasser ersetzen, enthält das Stück Kuchen nur noch 45 mg Kalium (2 % von der Tageshöchstmengung) und 43 mg Phosphor (4 % von der Tageshöchstmengung).

Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	251 kcal
Eiweiß:	3 g
Fett	16 g
Kohlenhydrate:	22 g
BE:	2
Natrium:	42 mg
Kalium:	69 mg
= 3 % der Tageshöchstmengung	
Phosphor:	59 mg
= 6 % der Tageshöchstmengung	

Hessische Brodsuppe

Eine Suppe, die jeder gerne auslöffelt.

Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 2 Scheiben Roggenmischbrot (90 g)
- 1 Scheibe gekochter Schinken (45 g)
- 1 kleine Zwiebel (40 g)
- 1 Teel. Butter (10 g)
- 1 Eigelb
- 1 Teel. Mehl (10 g)
- 1 Teel. gekörnte Brühe (10 g)
- 400 ml Wasser
- 40 ml Sahne, 30 % Fett
- weißer Pfeffer

Zubereitung:

Das Brot in kleine Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Fett bei geringer Hitze rösten. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Butter in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel goldbraun anbraten, mit Mehl bestreuen und danach die Brühe zugießen. Die Brotwürfel hinzufügen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit dem Stabmixer pürieren. Die Sahne mit dem Eigelb verquirlen und in die Suppe geben. Die Suppe darf nicht mehr kochen, da sonst das Ei gerinnt. Den Schinken in Streifen schneiden. Die Suppe auf 2 Teller verteilen. Die Schinkenstreifen darüber geben und servieren.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	287 kcal
Eiweiß:	11 g
Fett	15 g
Kohlenhydrate:	25 g
BE:	2
Natrium:	1.717 mg
Kalium:	244 mg
= 12% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	207 mg
= 21% der Tageshöchstmenge	

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

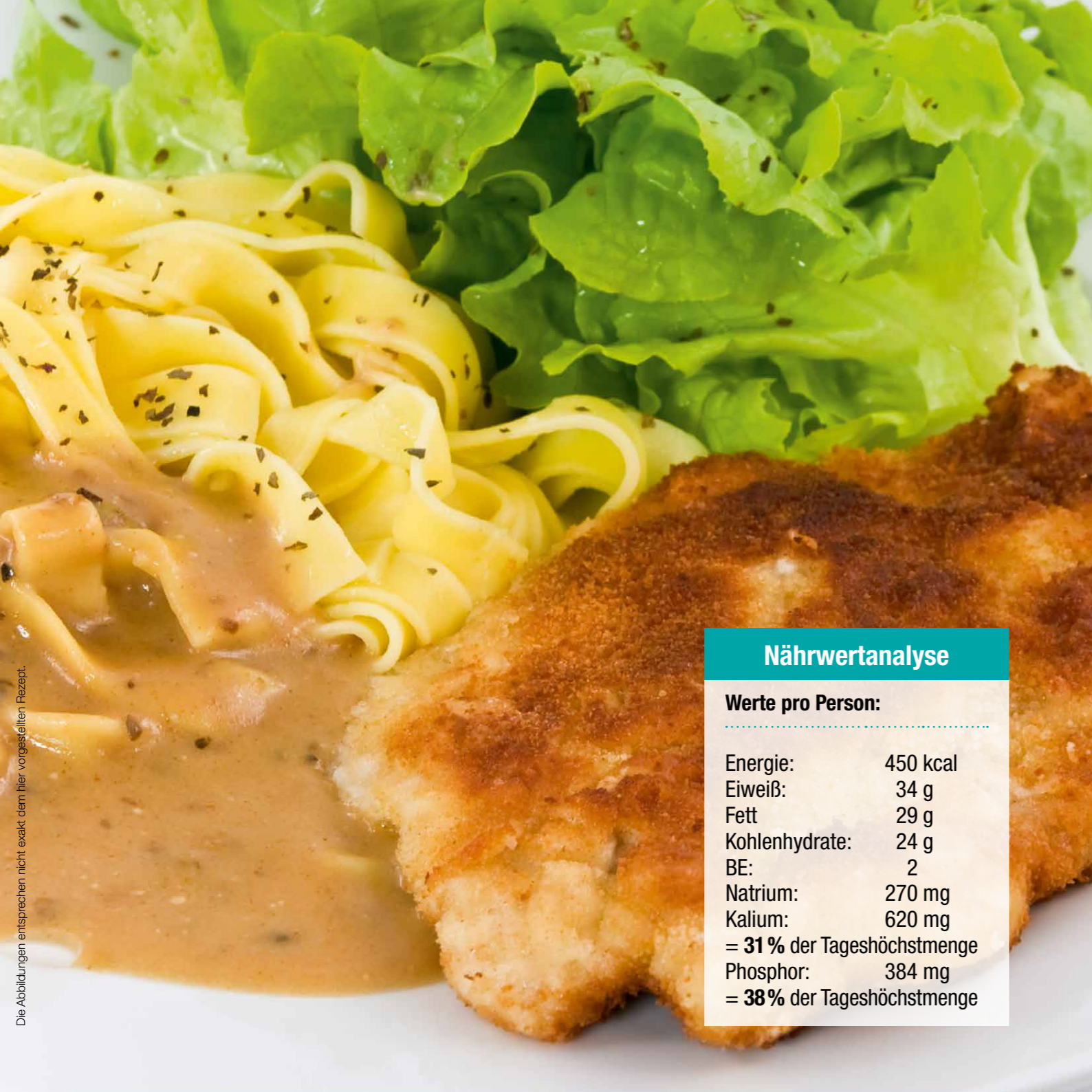


Tipps

für Dialysepatienten

Die Suppe kann auch ohne Eigelb zubereitet werden. Dadurch reduziert sich der Phosphorgehalt auf 151 mg (15% von der Tageshöchstmenge).

Die Flüssigkeit muss zur täglichen Trinkmenge dazugerechnet werden.



Hessisches Schmandschnitzel



Zutaten

Rezept für 2 Personen

Für die Schnitzel

- 2 Kalbsschnitzel à 125 g
- 1 Ei
- 2 Essl. Mehl (40 g)
- 20 g Paniermehl
- 2 Essl. Öl (24 g)
- Pfeffer

Für die Soße

- 100 g Schmand, 24 % Fett
- 1 kleine Zwiebel (30 g)
- 1 Knoblauchzehe (2 g)
- ½ Teel. Senf (5 g)
- 1 Teel. Öl (6 g)
- Schnittlauchröllchen (1 g)

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Schnitzeljagd für zwei Genießer.

Zubereitung:

Die Schnitzel mit dem Fleischklopfer flach klopfen. Mit Pfeffer würzen. Auf beiden Seiten zuerst in Mehl, dann in verquirltem Ei und anschließend in Paniermehl wenden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Schnitzel bei mittlerer Hitze goldgelb braten.

Für die Soße die klein gehackte Zwiebel in ein wenig Öl kurz andünsten. Den Schmand, klein geschnittenen Knoblauch und den Senf dazugeben, kurz einkochen lassen. Zum Schluss die Schnittlauchröllchen darüber geben.

Die Schnitzel mit der Soße anrichten und servieren.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	450 kcal
Eiweiß:	34 g
Fett	29 g
Kohlenhydrate:	24 g
BE:	2
Natrium:	270 mg
Kalium:	620 mg
= 31 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	384 mg
= 38 % der Tageshöchstmenge	

Tipps

für Dialysepatienten

Schweineschnitzel enthalten sowohl weniger Kalium (541 mg = 27 % von der Tageshöchstmenge) als auch weniger Phosphor (342 mg = 34 % von der Tageshöchstmenge).



Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	192 kcal
Eiweiß:	28 g
Fett	6 g
Kohlenhydrate:	4 g
BE:	0
Natrium:	1.359 mg
Kalium:	658 mg
= 33% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	325 mg
= 33% der Tageshöchstmenge	

Lumpen und Flöh

Zutaten

Rezept für 2 Personen

200 g Weißkraut
250 g Lammfleisch
1 Teel. Rinderbrühe (10 g)
400 ml Wasser
Kümmelkörner
1 Prise Salz
Pfeffer

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

! Seinen „poetischen“ Namen verdankt dieses Gericht dem wie kleine Lumpenfetzen aussehenden Weißkraut und den Kümmelkörnern, die wie Flöhe im Topf hüpfen.

Gegen Heißhunger ist ein Kraut gewachsen.

Zubereitung:

Das Weißkraut zerteilen und in Streifen schneiden. Das Fleisch in Würfel schneiden. Das Wasser mit der Fleischbrühe aufkochen. Das Fleisch, das Kraut und viel Kümmel hineingeben. Bei geringer Hitze ca. 45 Minuten garen. Nach Wunsch noch etwas Wasser zufügen. Den Eintopf mit Pfeffer und einer Prise Salz abschmecken. Dazu passt ein herzhaftes Bauernbrot.

Tipps

für Dialysepatienten

Wer Kalium einsparen muss, kocht das Weißkraut in einem extra Topf, lässt es abtropfen und gibt es erst dann zum Fleisch. Dadurch vermindert sich der Kaliumgehalt auf 564 mg (28% von der Tageshöchstmenge). Eine Scheibe Bauernbrot (45 g) hat 80 mg Kalium (4% von der Tageshöchstmenge) und 60 mg Phosphor (6% von der Tageshöchstmenge).

Die Flüssigkeit muss zur täglichen Trinkmenge dazugerechnet werden.



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

Ein Service von



*Hessen
isst lecker*