

Das Rezeptheft



Mediterrane
Köstlichkeiten aus

Stationen



Ein Service von



Rezepte mit Tagesbedarfsangaben und Ernährungstipps
für Patienten mit Nierenerkrankungen



Pizza, Pasta, prima Italia: Unsere italienischen Gerichte!

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.


Liebe Dialyse-Patienten,

Italien ist nicht allein für Pizza und Pasta bekannt, sondern auch für seine besondere Esskultur. Dazu gehört der kulinarische Genuss genauso wie die Geselligkeit mit Freunden oder Familie. Lassen Sie sich von uns in die geschmackliche Vielfalt der italienischen Küche entführen, z. B. mit einem saftigen Carpaccio oder einer würzigen Saltimbocca. Als Beilage empfehlen wir einen gesunden Zucchini-Salat mit italienischen Kräutern. Für Mittelmeerstimmung sorgt unser Rezept für Pizza Bianca mit Thunfisch. Darf es die Nudel auf dem Teller sein, haben wir Penne all'arrabiata in petto. Zum Nachtisch gibt's eine leckere Creme mit Amarettini. Garantiert delizioso!

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.

Wir sagen: Buon appetito!

Ihr MEDICE Nephrologie-Team



Einige der beliebtesten italienischen Gerichte sind recht kaliumhaltig. Den nächsten Besuch beim Lieblingsitaliener können Sie trotzdem ganz entspannt genießen – mit paar einfachen Tipps. Bei Antipasti mit eingelegtem Gemüse gilt: Bitte nur in kleinen Mengen. Wenn Sie Pasta mit Tomatensauce auswählen, lassen Sie sich die Sauce extra servieren und nehmen Sie weniger davon. Wenn Sie sich für Pizza entscheiden, kann diese für Sie mit weniger Tomatensoße sowie Käse zubereitet werden. Und sollten Sie zum Nachtisch ein leckeres Eis bestellen, rechnen Sie dieses zur täglichen Flüssigkeitsmenge dazu.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	218 kcal
Eiweiß:	25 g
Fett:	8 g
Kohlenhydrate:	0,7 g
BE:	0
Natrium:	119 mg
Kalium:	415 mg
= 21 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	263 mg
= 26 % der Tageshöchstmenge	

Carpaccio vom Rinderfilet



Zutaten

Rezept für 2 Personen

200 g	Rinderfilet
20 g	gehobelter Parmesankäse
20 g	Rucola

Für die Vinaigrette

2 Essl.	weißer Essig Balsamico (30 g)
1 Essl.	Olivenöl (12 g)
1	Schalotte (20 g)
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Salz

Zubereitungszeit: 20 Minuten
10 Minuten
im Tiefkühlschrank

Schwierigkeitsgrad: leicht

Italienisch, italienischer, Carpaccio

Zubereitung:

Den Rucola waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Schalotte in kleine Würfel schneiden und mit den restlichen Zutaten für die Vinaigrette verrühren.

Das Rinderfilet in hauchdünne Scheiben schneiden. Dies gelingt am besten, wenn es vorher kurz im Tiefkühlschrank war. Das Fleisch zwischen 2 Gefrierbeutel legen und mit der glatten Seite des Fleischklopfers plattklopfen. Sofort auf 2 Teller anrichten, mit der Vinaigrette beträufeln. Den Rucola dazugeben und mit dem gehobelten Parmesankäse bestreuen. Baquette passt am besten dazu.

Tipp

Wenn man den Parmesankäse durch Gouda (45% Fett i.Tr.) ersetzt, sinkt der Phosphorgehalt auf 223 mg (22% von der Tageshöchstmenge). Verzichtet man auf den Käse, beträgt dieser nur noch 180 mg (18% von der Tageshöchstmenge).

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	475 kcal
Eiweiß:	14 g
Fett:	26 g
Kohlenhydrate:	45 g
BE:	4
Natrium:	648 mg
Kalium:	419 mg
= 21 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	200 mg
= 20 % der Tageshöchstmenge	

Die Abbildungen entsprechen nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.



Penne all'arrabbiata



Zutaten

Rezept für 2 Personen

100 g	Penne, roh, gekocht 250 g
300 g	stückige Tomaten, Konserve
1	Zwiebel (30 g)
50 g	geräucherter Speck
2 Teel.	Parmesankäse, gerieben (20 g)
1 Essl.	Olivenöl (12 g)
1	kleine rote Chilischote
1	Knoblauchzehe (1 g)
2	Stängel Petersilie (2 g)
	Salz

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Da fühlt sich die Pasta nudelwohl

Zubereitung:

Die Nudeln in kochendem Salzwasser 8–10 Minuten al dente garen, danach abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Speck ebenso fein würfeln. Die Knoblauchzehe schälen und durchpressen. Die Chilischote halbieren, entkernen und in sehr feine Streifen schneiden.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen, darin die Speck- und die Zwiebelwürfel 2 Minuten andünsten. Den Knoblauch, die Chilischote und die Tomaten hinzufügen und bei schwacher Hitze 5 Minuten garen. Die Petersilienblätter vom Stängel abzupfen und fein hacken, kurz vor Ende der Garzeit unter die Tomatensoße heben.

Die Nudeln mit der Tomatensoße mischen. Auf zwei Teller verteilen, mit je einem Teelöffel Parmesankäse bestreuen.

Tipp

Penne all'arrabbiata ohne Parmesankäse?
Dafür aber mit einem besonders geringen Phosphorgehalt
(lediglich 116 mg, entspricht 12 % von der Tageshöchstmenge)!

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	391 kcal
Eiweiß:	39 g
Fett:	21 g
Kohlenhydrate:	0 g
BE:	0
Natrium:	767 mg
Kalium:	728 mg
= 36% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	385 mg
= 39% der Tageshöchstmenge	

Saltimbocca



Geschmacksharmonie zwischen Kalb und Salbei

Zutaten

Rezept für 2 Personen

6	kleine, dünne Kalbsschnitzel à 50 g
3	Scheiben Parmaschinken à 20 g
100 ml	Weißwein, trocken
1 Essl.	Butter (20 g), eiskalt in Flocken
1 Essl.	Öl (12 g)
6	Salbeiblätter
	Pfeffer
	Salz

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zubereitung:

Die Schnitzel mit je einer halben Scheibe Parmaschinken und einem Salbeiblatt belegen, mit einem Zahnstocher feststecken. Mit Pfeffer und Salz würzen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Schnitzel etwa 2–3 Minuten von beiden Seiten goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Den Weißwein in die Pfanne angießen und die eiskalten Butterflocken hineingeben. Dadurch wird die Sauce gebunden und die Konsistenz schön cremig. Kurz aufkochen lassen. Die Schnitzel in der Sauce kurz aufwärmen und gleich servieren.

Dazu schmeckt knuspriges Weißbrot.

Tipp

Ersetzt man den Parmaschinken durch Schinkenspeck, sinkt der Kaliumgehalt auf 639 mg (entspricht 32% von der Tageshöchstmenge) und der Phosphorgehalt auf 353 mg (entspricht 35% von der Tageshöchstmenge).

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	193 kcal
Eiweiß:	6 g
Fett:	17 g
Kohlenhydrate:	3 g
BE:	0
Natrium:	331 mg
Kalium:	307 mg
= 15% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	119 mg
= 12% der Tageshöchstmenge	

Zucchini-Salat mit italienischen Kräutern



Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 1 Zucchini (200 g)
- 50 g Radicchio
- 2 Cocktailtomaten (40 g)
- 50 g Feta, 45 % Fett i.Tr.
- 1 Essl. Olivenöl (12 g)
- 2 Knoblauchzehen (2 g)
- 1 Essl. italienische Kräutermischung, tiefgefroren (1 g)

Für die Vinaigrette

- 4 Essl. Essig Balsamico (60 g)
- 2 Essl. Essl. Olivenöl (24 g)
- 1 Prise Zucker
- Pfeffer
- Salz

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Hier zaubert die Zucchini fast wie ein Houdini

Zubereitung:

Die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen, die Zucchinischnitten darin anbraten. Später den Knoblauch dazugeben und nur kurz mitbraten. Der Knoblauch darf nicht dunkel werden, da er sonst bitter schmeckt. Die Kräutermischung hinzufügen. Das fertige Gemüse in eine Schüssel geben.

Für die Vinaigrette den Essig mit dem Zucker, Pfeffer und Salz verrühren. Das Olivenöl unterschlagen. Die Vinaigrette über die Zucchini geben, gut vermengen und 15–20 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit den Radicchio putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Blätter in Stücke zupfen. Die Cocktailtomaten vierteln. Den Feta mit einer Gabel krümelig zerdrücken. Den Radicchio und die Tomaten mit den marinierten Zucchini mischen und mit dem Käse bestreuen.

Tipp

Bereitet man den Salat ohne Radicchio zu, sinkt der Kaliumgehalt auf 247 mg (entspricht 12% von der Tageshöchstmenge). Übrigens: Wenn man den Radicchio kurz in warmes Wasser einlegt, werden ihm die Bitterstoffe entzogen.

Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	209 kcal
Eiweiß:	12 g
Fett:	8 g
Kohlenhydrate:	20 g
BE:	2
Natrium:	190 mg
Kalium:	155 mg
= 8 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	125 mg
= 13 % der Tageshöchstmenge	

Die Abbildungen entsprechen nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.



Pizza Bianca



Zutaten

Rezept für 9 Stück

Für den Teig

250 g	Mehl
150 ml	lauwarmes Wasser
3 Essl.	Olivenöl (36 g)
½ Würfel	Hefe (20 g)
je 1 Prise	Zucker und Salz

Für den Belag

150 g	Kräuterfrischkäse, 50 % Fett i.Tr.
2 Dosen	Thunfisch à 195 g (Abtropfgewicht à 150 g)
2 Essl.	Schmand (40 g), 40 % Fett
2	Zwiebeln (80 g) Pfeffer, Salz

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Ruhezeit: 90 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

„Meer“ Geschmack geht nicht!

Zubereitung:

Das Mehl in eine große Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe zerbröckeln. Mit dem Zucker, dem Wasser und etwas Mehl zu einem glatten Vorteig rühren. Zugedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen. Zum Vorteig in der Schüssel Öl und Salz geben und mit dem restlichen Mehl zu einem elastischen Teig verarbeiten. An einem warmen Ort 1½ Stunden zugedeckt ruhen lassen. Der Teig sollte auf die doppelte Menge angewachsen sein. Den Teig durchkneten, auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und auf das Backblech geben.

Für die weiße Sauce den Kräuterfrischkäse mit dem Schmand in einer Schüssel glattrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und gleichmäßig auf dem Teig streichen. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. Den Thunfisch mit einer Gabel zerdrücken und zusammen mit den Zwiebelringen auf den Boden verteilen. Die Pizza im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 20 Minuten backen.

Tipps

Die Variation nur mit Schmand schmeckt auch lecker und enthält nur 139 mg Kalium (entspricht 7 % von der Tageshöchstmenge) und 107 mg Phosphor (entspricht 11 % von der Tageshöchstmenge).

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	452 kcal
Eiweiß:	9 g
Fett:	33 g
Kohlenhydrate:	28 g
BE:	2
Natrium:	50 mg
Kalium:	160 mg
= 8% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	188 mg
= 19% der Tageshöchstmenge	

Italienische Creme mit Amarettini



Zutaten

Rezept für 2 Personen

100 g	Mascarpone, 80 % Fett i.Tr.
100 g	Quark, 45 % Fett i.Tr.
50 g	Amarettini
1 Tasse	Espresso (20 ml)
1 Essl.	Amaretto (10 ml)
1 Essl.	Zucker (10 g)
½ Päck.	Vanillezucker (8 g)

Zubereitungszeit:	20 Minuten
Kühlzeit:	mind. 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	leicht

Mit Mascarpone – alles andere ist Quark!

Zubereitung:

1 Tasse Espresso zubereiten und abkühlen lassen. Danach in eine Schüssel geben und die Amarettini kurz darin tränken. Dabei darauf achten, dass sie nicht zu weich werden. Den Mascarpone und den Quark in eine große Schüssel geben, mit dem Zucker, Vanillezucker und dem Amaretto vermischen und gut verrühren.

Abwechselnd Mascarponecreme und Amarettini in 2 Dessertgläser schichten. Für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank geben und gekühlt servieren. Buon appetito!

Tipp

Empfehlenswert: die Variation mit Frischkäse (40 % Fett) statt Mascarpone – und mit weniger Phosphor (156 mg, entspricht 16 % von der Tageshöchstmenge) und weniger Kalium (143 mg, entspricht 7 % von der Tageshöchstmenge).



Die Abbildungen entsprechen nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.



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

Ein Service von

