



THAILAND

Kulinarische Souvenirs

Rezepte mit Tagesbedarfsangaben und Ernährungstipps
für Patienten mit Nierenerkrankungen

Ein Service von





Traumziel Thailand!

Das in Südostasien gelegene Thailand hat sich in den letzten Jahrzehnten zu einem äußerst beliebten Reiseziel entwickelt. Ob man lieber historische Stätten wie Ayutthaya besichtigt oder einen Badeurlaub auf Ko Samui verbringt, in Thailand kommt jeder auf seine Kosten. Die lokale Küche wird man aber in jedem Fall lieben.

LIEBE DIALYSE-PATIENTEN,

die Urlaubszeit ist für uns alle die schönste Zeit des Jahres. Manchmal gelingt es, diese Zeit zumindest in der Phantasie ein wenig zu verlängern, indem man mit leckeren Gerichten aus den liebsten Reisezielen Erinnerungen an schöne Gegenden und Erlebnisse wachruft.

In diesem Heft machen wir eine Genießerreise nach Thailand. Die thailändische Küche ist bekannt dafür, besonders leicht und bekömmlich zu sein. Wenn Sie die hier vorgestellten Gerichte probiert haben, werden Sie da nur zustimmen können.

Und falls Sie thailändisch essen gehen, bestellen Sie Gerichte ohne Austern- bzw. Fischsoße, da diese sehr salzhaltig sind. Am besten ist es vielleicht, wenn Sie Ihre thailändischen Lieblingsgerichte selbst kochen.

Selbstverständlich sind auch in diesem Heft alle Rezepte genau auf Ihre Bedürfnisse als Dialyse-Patient abgestimmt. Falls Sie bei einer Zutat nicht sicher sein sollten, ob sie mit Ihrem individuellen Ernährungsplan vereinbar ist, fragen Sie bitte vorab Ihren behandelnden Arzt. In den Nährwerttabellen finden Sie wie gewohnt die wichtigen Kalium- und Phosphorwerte mit Angaben zum Tagesbedarf.

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





Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier dargestellten Rezept.

Glasnudelsalat (Yam Wun Sen)



Zutaten

Rezept für 2 Personen

100 g	Glasnudeln, roh (gekocht 300 g)
200 g	Rinderhackfleisch
50 g	Garnelen ohne Schale
25 g	Cashew-Kerne
2	Knoblauchzehen (2 g)
1	kleine Zwiebel (30 g)
1	Tomate (80 g)
1½ Essl.	Erdnussöl (18 g)
2	rote Chilischoten (1 g)
1 Essl.	Koriandergrün (1 g)
1 Teel.	Palmzucker (5 g), ersatzweise brauner Zucker
2 Essl.	Fischsauce (20 ml)
20 ml	Limettensaft

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	518 kcal
Eiweiß:	27 g
Fett:	24 g
Kohlenhydrate:	44 g
BE:	3,5
Natrium:	903 mg
Kalium:	593 mg
= 30 % vom Tagesbedarf	
Phosphor:	296 mg
= 30 % vom Tagesbedarf	

Glasklar: Das schmeckt!

Zubereitung:

Die Glasnudeln in einem Liter kochendem Wasser 2–3 Minuten quellen lassen. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Die abgetropften Glasnudeln mit einer Schere in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen, fein hacken und mit einem Essl. Öl in einer Pfanne anbraten. Vorsicht: Knoblauch brennt schnell an und wird dadurch bitter.

Knoblauch zu den Glasnudeln geben und vermischen. Das Hackfleisch in der gleichen Pfanne ohne zusätzliches Öl braten, bis es trocken und krümelig ist. Aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Die Garnelen ggf. etwas zerkleinern und im restlichen Öl braten. Tomate klein schneiden, Zwiebel in feine Ringe schneiden, Koriander hacken. Die Chilis von den Kernen befreien und in feine Ringe schneiden. Cashew-Kerne etwas zerkleinern. Alles zu den Glasnudeln geben, ebenso Fleisch und Garnelen. Gut vermischen. Fischsauce mit Limettensaft und Palmzucker verrühren und über die Salatmasse gießen. Nochmals gut durchmischen, kurz ziehen lassen und servieren.



Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht



Tipp für Dialyse-Patienten:

Wenn Sie auf die Cashew-Kerne verzichten, sparen Sie Kalium und Phosphor ein. Der Kaliumgehalt reduziert sich auf 526 mg (26 % vom Tagesbedarf) und der Phosphorgehalt auf 243 mg (24 % vom Tagesbedarf).

Thai-Suppe mit Garnelen (Tom Yam Gung)



Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 4 Garnelen (100 g)
- 1 Teel. gekörnte Brühe (5 g)
- 350 ml Wasser
- 1 Stück Galgantwurzel (5 g),
ersatzweise Ingwer
- 1 Frühlingszwiebel (5 g)
- 1 Stiel Zitronengras
- 3 kleine Champignons (40 g)
- 1 kleine Tomate (50 g)
- 2 Chilischoten (1 g)
- 1 Essl. Fischsauce (10 ml)
- 5 ml Limettensaft
- 2 Kaffir-Limettenblätter,
als Ersatz ggf. etwas Abrieb
einer Bio-Limette
- Koriandergrün, gehackt (1 g)

Garantierter Genuss mit Garnelen.

Zubereitung:

Gekörnte Brühe mit 350 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Schalotte, Zitronengras (das untere weiche Drittel), Galgantwurzel in Scheiben schneiden, zur Brühe geben und köcheln lassen. Champignons vierteln, Tomate achteln und beides zur Brühe geben. Diese wieder aufkochen. Chilis längs halbieren und die Kerne entfernen. Kaffir-Limettenblätter ohne den Stiel in Stücke reißen und mit den Chilis und der Fischsauce zur Brühe geben.

Von den Garnelen den Kopf abtrennen und schälen, jedoch ohne die letzte Schwanzschale. Auf der Rückenseite mit Messer vorsichtig Längsschnitt machen und den dunklen Darm entfernen. Garnelen waschen, zur Brühe geben und noch 1 Minute kochen lassen. Topf von der Kochstelle nehmen, den Limettensaft einrühren. Mit gehacktem Koriander bestreut servieren.

Die Kaffir-Limettenblätter, das Zitronengras und Galgantwurzel werden zwar mit serviert, aber nicht gegessen.

Tipp für Dialyse-Patienten:

In Thailand verwendet man die Fischsauce anstelle von Salz. Wenn man auf die Fischsauce verzichtet, beträgt der Natriumgehalt nur noch 700 mg.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	61 kcal
Eiweiß:	11 g
Fett:	1 g
Kohlenhydrate:	1,4 g
BE:	0
Natrium:	1093 mg
Kalium:	310 mg
= 16% vom Tagesbedarf	
Phosphor:	161 mg
= 16% vom Tagesbedarf	



Zubereitungszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht



Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	335 kcal
Eiweiß:	23 g
Fett:	14 g
Kohlenhydrate:	27 g
BE:	2
Natrium:	108 mg
Kalium:	690 mg
= 34 % vom Tagesbedarf	
Phosphor:	338 mg
= 34 % vom Tagesbedarf	

Lachs-Curry

Zutaten

Rezept für 2 Personen

60 g	Basmati Reis, roh (gekocht 180 g)
200 g	Lachs
1	Chilischote (0,5 g)
200 ml	Kokosmilch
1 Essl.	rote Curry-Paste (20 g)
2	Kaffir-Limettenblätter
einige Spritzer Zitronensaft	
Salz	



Zubereitungszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht



Hier kommt Frischfisch auf den Tisch!

Zubereitung:

Reis in kochendes Salzwasser geben und 10–12 Minuten quellen lassen. Den Lachs mit Salz und einigen Spritzern Zitronensaft würzen. Die Kaffir-Limettenblätter in feine Streifen schneiden. Die Chilischote entkernen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden.

Die Kokosmilch in einem Topf zum Kochen bringen. Die Curry-Paste einrühren. Die Sauce auf kleiner Flamme einköcheln lassen, bis sie eine cremige Konsistenz annimmt. Den Lachs in Würfel schneiden, in die Sauce geben und ca. 3 Minuten ziehen lassen. Eventuell mit Salz abschmecken.

Mit den Kaffir-Limettenblättern und den Chilistreifen servieren.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Die Kokosnuss-Kochcreme von Alpro® enthält pro 100 ml nur 12 mg Kalium und 36 mg Phosphor. Ersetzt man die Kokosmilch durch diese Creme, verringert sich der Kaliumgehalt auf 420 mg (21 % vom Tagesbedarf).



Scharfes Rind mit Kokosreis



Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 250 g Rinderhüfte
- 2 Essl. Öl (24 g)
- ½ Teel. Kurkuma
- 1 Essl. Sambal Oelek (20 g)
- 1 Stück Ingwer (2 g)
- 2 Essl. Sojasauce (20 ml)
- 50 g Zuckerschoten
- 5 Maiskölbchen, Konserve, abgetropft (50 g)

Scharf auf Rind?

Zubereitung:

Rinderhüfte in Streifen schneiden. Ingwer schälen und klein schneiden. Zuckerschoten waschen und abtropfen lassen. Maiskölbchen abseihen, abspülen und in Stücke schneiden. Kokosmilch und Wasser mit einer Prise Salz zum Kochen bringen und den Reis darin 15–18 Minuten aufquellen lassen.

Öl in der Pfanne oder im Wok erhitzen und das Fleisch kräftig anbraten. Gemüse, Kurkuma, Ingwer, Sambal Oelek und Sojasauce zugeben und unter Rühren 5–7 Minuten braten. Auf zwei Teller verteilen und mit dem Kokosreis servieren.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	521 kcal
Eiweiß:	29 g
Fett:	28 g
Kohlenhydrate:	34 g
BE:	3
Natrium:	771 mg
Kalium:	664 mg
= 33 % vom Tagesbedarf	
Phosphor:	355 mg
= 36 % vom Tagesbedarf	

Zutaten Kokosreis

- 60 g Basmati Reis, roh (gegart 180 g)
- 50 ml Kokosmilch, ungesüßt
- 200 ml Wasser
- 1 Prise Salz



Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Tipp für Dialyse-Patienten:

Wird der Basmati Reis auf herkömmliche Art (ohne Kokosmilch) zubereitet, reduziert sich der Kaliumgehalt auf 594 mg (30 % vom Tagesbedarf).



Thailändische Nudeln mit Garnelen (Phad Thai)



Zutaten

Rezept für 2 Personen

100 g	Reisnudeln, roh (gekocht 300 g)
100 g	Garnelen ohne Schale
100 g	Hähnchenbrustfilet
100 g	Sojasprossenkeimlinge, frisch
2	Knoblauchzehen (2 g)
2	Frühlingszwiebeln (10 g)
1	Ei
2 Essl.	Öl (24 g)
1 Essl.	brauner Zucker (10 g)
2 Essl.	Austernsauce (20 ml)
5 ml	Limettensaft
	Chiliflocken

Schmeckt wie direkt aus der Garküche.

Zubereitung:

Die Reisnudeln mit kochendem Wasser überbrühen und 10–15 Minuten ziehen lassen. Mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Das Hähnchenbrustfilet in sehr kleine Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und klein hacken. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Sprossen waschen und abtropfen lassen.

Das Öl im Wok oder in der Pfanne erhitzen. Den Knoblauch kurz anbraten. Das Huhn und kurz darauf die Garnelen dazugeben, ca. 2–3 Minuten braten und zur Seite stellen. Das Ei, Zucker und Austernsauce hinzufügen und kräftig umrühren. Alles mischen, etwas Wasser und die Nudeln dazugeben. Die Sprossen und die Frühlingszwiebeln hineingeben und noch ganz kurz aufkochen.

Mit Chiliflocken und Limettensaft würzen und sofort servieren.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	510 kcal
Eiweiß:	28 g
Fett:	18 g
Kohlenhydrate:	44 g
BE:	3,5
Natrium:	467 mg
Kalium:	446 mg
= 22 % vom Tagesbedarf	
Phosphor:	355 mg
= 35 % vom Tagesbedarf	



Zubereitungszeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht



Tipp für Dialyse-Patienten:

Probieren Sie die thailändischen Nudeln auch mal mit Tofu. Den Tofu mit Kurkuma einreiben und in Stücke schneiden. Wird das Gericht mit 100 g Tofu statt der Garnelen zubereitet, sinkt der Kaliumgehalt auf 391 mg (19 % vom Tagesbedarf) und der Phosphorgehalt auf 291 mg (29 % vom Tagesbedarf).



Thailändische Banana Pancakes



Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 100 g Mehl
- 1 Ei
- 60 ml Wasser
- 1 Essl. Öl (12 g)
- 1 Essl. Butterschmalz (10 g)
- 1 Banane, geschält (100 g)
- 1 Prise Salz

Höchste Zeit für flache Pfannkuchen!

Zubereitung:

Mehl, Eigelb, Öl, Salz und 60 ml warmes Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Die Teigkugel mit etwas Öl bestreichen und bei Zimmertemperatur etwa 30 Minuten ruhen lassen. Den Teig in zwei Portionen teilen. Jede Portion mit den Händen auf einer geölten Arbeitsfläche zu einem dünnen runden Fladen (Ø etwa 20 cm) auseinanderziehen.

In einer Pfanne die Hälfte des Butterschmalzes erhitzen und den ersten Teigfladen hineinlegen. Inzwischen die Banane schälen. Pro Pfannkuchen eine halbe Banane in dünne Scheiben schneiden und in die Mitte auf den Pfannkuchen legen. Teig von vier Seiten zur Mitte hin einklappen, damit ein viereckiges Päckchen entsteht. Päckchen umdrehen und von der anderen Seite knusprig und goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und warmstellen. Das restliche Butterschmalz in die Pfanne geben, den zweiten Pfannkuchen braten und füllen.

Die Banana Pancakes warm servieren.



Zubereitungszeit: 25 Minuten
+ 30 Minuten Ruhezeit für den Teig
Schwierigkeitsgrad: leicht



Tipp für Dialyse-Patienten:
Man kann die Pancakes auch ohne Füllung backen und mit Zucker bestreuen. Der Kaliumgehalt reduziert sich dann auf 99 mg (5 % vom Tagesbedarf).

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	355 kcal
Eiweiß:	9 g
Fett:	15 g
Kohlenhydrate:	46 g
BE:	4
Natrium:	46 mg
Kalium:	294 mg
= 15% vom Tagesbedarf	
Phosphor:	116 mg
= 12% vom Tagesbedarf	

Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.



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

