



Mit
Genuss
durch die
Feiertage



Rezepte mit Tagesbedarfsangaben
und Ernährungstipps für Patienten
mit Nierenerkrankungen

Ein Service von



Das große MEDICE Rezeptarchiv

Noch mehr Rezepte finden Sie unter www.medic-nephrologie.de, dem Infoportal für nierenkranke Patienten. Dort können Sie auch individuell berechnen lassen, welche Zutatenmenge Sie benötigen.

**Guten
Appetit!**

Für die festliche Küche

Liebe Dialyse-Patienten,

in diesem letzten Rezeptheft des Jahres begleiten wir Sie anders als bisher nicht mit Genuss durch den Tag, sondern mit Genuss durch die Feiertage. Von Advent über Weihnachten bis Silvester wollen wir für eine Zeit voller Gaumenfreuden sorgen.

Wir alle lieben die stimmungsvollen Wochen zum Jahresende und die typischen leckeren Gerichte machen sie noch schöner. Wir haben hier also Rezepte für Vorspeisen, Hauptgerichte und Desserts zusammengestellt, die das besondere festliche Etwas haben. Genau das Richtige, damit Sie sich sowie Ihre Lieben kulinarisch verwöhnen können. Und wir haben natürlich auch an Adventsgebäck gedacht, denn das gehört zur Weihnachtszeit einfach dazu.

Die Zutatenmenge bezieht sich in diesem Heft übrigens immer auf vier Personen.

Trotz der festtäglichen Genießer-Stimmung haben wir selbstverständlich alle Rezepte auf die Bedürfnisse von Dialyse-Patienten abgestimmt. Falls Sie aber bei einer der Zutaten nicht sicher sein sollten, ob sie mit Ihrem individuellen Ernährungsplan vereinbar ist, fragen Sie bitte vorab Ihren behandelnden Arzt. Wie immer finden Sie in den Nährwerttabellen die wichtigen Kalium- und Phosphorwerte mit Angaben zum Tagesbedarf.

Viel Freude mit unseren Rezepten und schöne Feiertage voller Genuss wünscht Ihnen

**Ihr MEDICE
Nephrologie-Team**

Crêpes mit Frischkäse- Lachs-Füllung

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	222 kcal
Eiweiß:	14 g
Fett:	13 g
Kohlenhydrate:	13 g
BE:	1
Natrium:	555 mg
Kalium:	245 mg
= 12% vom Tagesbedarf	
Phosphor:	199 mg
= 20% vom Tagesbedarf	

Zutaten

Rezept für 4 Personen

100 g	geräucherter Lachs
80 g	Frischkäse, 40 % Fett
120 ml	Milch
3 Essl.	Mehl (60 g)
1	Ei
1 Essl.	Öl (12 g)
1 Teel.	Meerrettich (5 g)
1 Essl.	Wasser
	frischer Dill
	Salz
	Pfeffer

Weil Genuss eine große Rolle spielt Zubereitung:

Milch, Ei, Mehl und 1 Prise Salz mit dem Rührgerät zu einem glatten Teig verrühren und 10 Minuten quellen lassen. Eine beschichtete Pfanne dünn mit Öl auspinseln, nacheinander 4 dünne Crêpes goldgelb backen und ca. 30 Minuten abkühlen lassen. Den Frischkäse mit 1 Teelöffel Meerrettich und etwas Wasser glattrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Crêpes mit dem Frischkäse dünn bestreichen, mit Lachs belegen, eng aufrollen und jeweils in drei Teile schneiden. Auf einer Platte anrichten und mit frischem Dill garnieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Tipp für Dialyse-Patienten:

Verwendet man anstelle der Milch 75 ml Sahne und 50 ml Wasser, reduziert sich das Kalium auf 199 mg (10% vom Tagesbedarf) und das Phosphor auf 149 mg (15% vom Tagesbedarf).

Shrimpscocktail


Zutaten

Rezept für 4 Personen

200 g Shrimps
1 Becher Schmand,
24 % Fett (200 g)
2 geschälte
Mandarinen (100 g)
1 kleiner Apfel (100 g)
Currypulver
Salz
Pfeffer

Meeresfrüchte mit Früchten Zubereitung:

Die Mandarinen schälen, auseinanderzupfen, in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Den Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Den Schmand zu den Mandarinen geben und glattrühren. Die Shrimps und die Apfelstücke dazugeben und mit Pfeffer, Salz und Currypulver abschmecken. Das Ganze 2 bis 3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Vor dem Servieren in vier kleine Gläschen verteilen. Dazu schmeckt eine Scheibe Baguette.

Zubereitungszeit:  10 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	214 kcal
Eiweiß:	11 g
Fett:	16 g
Kohlenhydrate:	7 g
BE:	0,5
Natrium:	81 mg
Kalium:	254 mg
= 13 % vom Tagesbedarf	
Phosphor:	143 mg
= 14 % vom Tagesbedarf	

Tipp für Dialyse-Patienten:

Ersetzt man die frischen Mandarinen durch solche aus der Dose (312 g, Abtropfgewicht 175 g), reduziert sich der Kaliumgehalt auf 223 mg (11 % vom Tagesbedarf). Den Saft nicht mit verwenden.

Entenbrust mit Preiselbeer-Sahne

Zutaten

Rezept für 4 Personen

2	Entenbrustfilets à 250 g
1	kleine Zwiebel (30 g)
125 ml	Rotwein, trocken
2 Essl.	Öl (24 g)
3 Essl.	Preiselbeeren (Kompott)
2 Essl.	Crème fraîche, 40 % Fett (30 g)
100 ml	Sahne
	Salz
	Pfeffer

Die Festtage verleihen Flügel Zubereitung:

Die Entenbrustfilets waschen und trockentupfen. In die Hautseite längs und quer tief Rautenmuster schneiden (nur in die Haut, nicht in das Fleisch, da sonst der Fleischsaft austritt). Mit wenig Salz und Pfeffer einreiben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch auf der Hautseite bei starker Hitze kräftig anbraten. Unter mehrmaligem Wenden bei mittlerer Hitze in ca. 15 Minuten fertigbraten. Herausnehmen, in Alufolie wickeln und warmstellen. Das Bratfett bis auf einen kleinen Rest abgießen. Die Zwiebel feinhacken und im Bratfett anschwitzen. Mit dem Rotwein ablöschen, Preiselbeeren und Sahne dazugeben und etwas einkochen lassen. Die Crème fraîche einrühren. Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren. Dazu schmeckt Reis oder Spätzle.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	462 kcal
Eiweiß:	32 g
Fett:	31 g
Kohlenhydrate:	9 g
BE:	0,75
Natrium:	70 mg
Kalium:	509 mg
	= 25 % vom Tagesbedarf
Phosphor:	328 mg
	= 33 % vom Tagesbedarf

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel

Tipp für Dialyse-Patienten:

Geflügelfleisch kann krankheitserregende Keime enthalten. Um eine Übertragung zu vermeiden, sollte das Auftauwasser nicht verwendet und auch nicht mit anderen Lebensmitteln oder Schneideunterlagen etc. in Berührung kommen. Zur Inaktivierung der Erreger muss das Geflügel durchgart werden.

Schweinefilet in Calvados-Rahm

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	403 kcal
Eiweiß:	34 g
Fett:	27 g
Kohlenhydrate:	8 g
BE:	0,5
Natrium:	495 mg
Kalium:	649 mg
= 32 % vom Tagesbedarf	
Phosphor:	341 mg
= 34 % vom Tagesbedarf	

Zutaten

Rezept für 4 Personen

600 g	Schweinefilet
2	Äpfel (300 g; geschält 240 g)
2 Essl.	Öl (24 g)
1 Essl.	Zitronensaft (10 ml)
20 ml	Calvados
300 ml	Gemüsebrühe
150 ml	Sahne
	Salz
	Pfeffer

Schwein haben ... auf dem Teller Zubereitung:

Das Filet abspülen und trockentupfen. Die Äpfel schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln. Öl in einer Pfanne erhitzen; das Fleisch von allen Seiten anbraten, bis es gebräunt ist. Aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und im Backofen bei 100 °C garziehen lassen. Die Apfelspalten im Bratfett weichdünsten. Aus der Pfanne nehmen und warmhalten. Den Bratensatz mit Calvados ablöschen, die Gemüsebrühe und die Sahne hineingeben. Die Soße reduzieren lassen (kann auch mit etwas Speisestärke angedickt werden). Mit Pfeffer abschmecken. Das Filet in Scheiben schneiden und zusammen mit der Soße und den Apfelscheiben auf Tellern anrichten. Als Beilage eignen sich Bandnudeln besonders gut (kaliumarm).

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Tipp für Dialyse-Patienten:

Verwenden Sie zum Binden von Suppen oder Soßen Biobin® (Johannisbrotkernmehl), denn dieses enthält keine Phosphorzusätze. Fix-Soßenbinder enthalten sehr viel Phosphor und sollten deshalb vermieden werden.

Lebkuchen-Parfait

Zutaten

Rezept für 4 Personen

3	Eier
200 ml	Orangensaft
60 g	Zucker
300 ml	Sahne
50 g	Lebkuchen
1 Prise	Lebkuchengewürz
20 ml	Rum
2 Blatt	weiße Gelatine

Weihnachtlicher geht's nicht Zubereitung:

Den Lebkuchen fein würfeln. Die Eier trennen. Eiklar steif schlagen, Eigelb mit dem Zucker cremig schlagen, Sahne steif schlagen. Lebkuchenwürfel, Lebkuchengewürz (nach Geschmack), Rum, Eischnee, Eigelb und die geschlagene Sahne vermischen. Das Ganze in eine mit Frischhaltefolie ausgelegte Kastenform füllen und mit Frischhaltefolie abdecken. Die Kastenform für mindestens 4 Stunden in den Gefrierschrank stellen.

Für den Orangenspiegel 2 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Orangensaft erwärmen. Die Gelatine ausdrücken, im Orangensaft auflösen und auskühlen lassen. Nach dem Abkühlen wird der Saft zu einer geleeartigen Masse. Zum Servieren die Orangenmasse auf 4 Dessertteller verteilen. Das Parfait aus der Form stürzen und auf dem Orangenspiegel anrichten.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	492 kcal
Eiweiß:	8 g
Fett:	32 g
Kohlenhydrate:	29 g
BE:	2,5
Natrium:	103 mg
Kalium:	239 mg
= 12 % vom Tagesbedarf	
Phosphor:	168 mg
= 17 % vom Tagesbedarf	

Zubereitungszeit

ohne Kühlzeit:

30 Minuten

Schwierigkeitsgrad:

leicht

Tipps für Dialyse-Patienten:

Bereitet man das Parfait mit 2 Eiern zu, sinkt der Phosphorgehalt auf 135 mg (14 % vom Tagesbedarf). Wenn man auf den Orangenspiegel verzichtet, wird das Kalium auf 146 mg reduziert (7 % vom Tagesbedarf).

Nussecken

Zutaten

Rezept für 32 Stück

Für den Teig:

300 g	Mehl
130 g	Margarine
130 g	Zucker
2	Eier
1 Teel.	Weinsteinbackpulver
1 Pck.	Vanillezucker (8 g)
100 g	Aprikosenkonfitüre

Für die Masse:

250 g	Butter
100 g	Zucker
2 Pck.	Vanillezucker (16 g)
200 g	gehackte Haselnüsse
200 g	gehackte Mandeln
etwas	Wasser

Für den Guss:

200 g	Zartbitter-Schokolade
-------	-----------------------

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Eine runde Sache

Zubereitung:

Aus Mehl, Margarine, Zucker, Eiern, Backpulver und Vanillezucker Knetteig herstellen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech ausrollen. Mit der Aprikosenkonfitüre bestreichen.

Butter in einem Topf zerlassen. Zucker, Vanillezucker und Wasser hinzugeben und einmal aufkochen lassen. Nüsse und Mandeln unterheben. Die Masse gleichmäßig auf den Teig streichen. Bei 180 °C 30 Minuten backen. Abgekühltes Gebäck in 16 Vierecke schneiden; diese diagonal in 32 Dreiecke halbieren.

Für den Guss die Schokolade grob hacken und im Wasserbad bei schwacher Hitze schmelzen. Die beiden spitzen Ecken des Gebäcks in den Guss tauchen und fest werden lassen.

Tipps für Dialyse-Patienten:

Wenn man auf die Schokoladenglasur verzichtet, vermindert sich das Kalium auf 106 mg (5 % vom Tagesbedarf) und das Phosphor auf 61 mg (6 % vom Tagesbedarf).

Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	430 kcal
Eiweiß:	5 g
Fett:	19 g
Kohlenhydrate:	20 g
BE:	1,5
Natrium:	9 mg
Kalium:	136 mg
= 7 % vom Tagesbedarf	
Phosphor:	74 mg
= 7 % vom Tagesbedarf	



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.de

Autorin:

Gabriele Braun

www.dialyse-kochrezepte.de

Gestaltung:

WEFRA Classic GmbH

 **25** JAHRE MEDICE
NEPHROLOGIE