



Köstlichkeiten zur

Weihnachtszeit



Ein Service von



Rezepte mit Tagesbedarfsangaben und Ernährungstipps
für Patienten mit Nierenerkrankungen



Festtage sind Genussstage – mit unserer Weihnachtsküche!

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,

Weihnachten kann man riechen. Das wird spätestens klar, wenn der Geruch von Zimt und Orangen, Glühwein, Plätzchen oder gebrannten Mandeln in der Luft liegt. Wie wir alle wissen, ist diese besondere Zeit darüber hinaus aber vor allem eine des Geschmacks – und zu den Festtagen am besten in guter Gesellschaft mit Freunden und Familie. Erfreuen Sie sich an der Vielfalt weihnachtlicher Speisen, z. B. mit Ricotta-Walnuss-Tortellini in einer Frühlingszwiebelsauce oder Chicoréesalat mit Apfel und Walnüssen. Oder wie wäre es mit Fischfilet in Limetten-Honig-Sauce? Zum Nachtsch empfehlen wir ein leckeres Bratapfeldessert mit Vanilleeis oder Terrassensterne. Das versüßt garantiert jede Festrunde.

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.

Einen fröhlichen Festtagsschmaus mit unseren Rezepten wünscht Ihnen

Ihr MEDICE Nephrologie-Team

Ein Festessen zu Weihnachten muss nicht immer fleischlastig ausfallen. Nur lecker ist natürlich Pflicht! Aus diesem Grund und auch als kleiner Vorgeschmack auf 2023 sind dieses Mal fast alle unsere Gerichte auf dem Speiseplan vegetarisch. Denn in Zukunft wollen wir neben den altbewährten Rezepten auch Neues ausprobieren und unser Angebot somit für Sie erweitern. Seien Sie gespannt!



Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	194 kcal
Eiweiß:	4 g
Fett:	8 g
Kohlenhydrate:	12 g
BE:	1
Natrium:	12 mg
Kalium:	439 mg
= 22% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	100 mg
= 10% der Tageshöchstmenge	



Chicoréesalat mit Apfel und Walnüssen



Zutaten

Rezept für 2 Personen

200 g	Chicorée
50 g	Radicchio
1	Apfel (130 g)
1	kleine Zwiebel (30 g)
25 g	Walnusskerne
2 Essl.	Essig (30 ml)
5 ml	Zitronensaft
1 Essl.	Öl (12 g)
1 Prise	Zucker
Pfeffer	
Salz	

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Oh, du salatbringende Weihnachtszeit

Zubereitung:

Den Chicorée putzen, waschen und in Streifen schneiden. Den Radicchio waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Beides in ein Sieb geben und für 2–3 Minuten in warmes Wasser stellen, dadurch verliert der Salat seinen bitteren Geschmack. Anschließend gut abtropfen lassen.

Die Walnüsse grob hacken. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Essig mit dem Salz, Pfeffer und dem Zucker verrühren. Das Öl unterschlagen. Die Walnüsse und die Zwiebelwürfel in die Marinade geben. Den Apfel waschen, schälen und das Kerngehäuse entfernen, danach in feine Scheiben schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Salat und die Apfelscheiben in eine Schüssel geben, die Marinade darüber gießen und locker vermengen.

Tipps

Ohne Radicchio hat der Salat einen niedrigeren Kaliumgehalt von 379 mg (entspricht 19% von der Tageshöchstmenge).

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	383 kcal
Eiweiß:	29 g
Fett:	16 g
Kohlenhydrate:	13 g
BE:	1
Natrium:	316 mg
Kalium:	635 mg
= 32% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	358 mg
= 36% der Tageshöchstmenge	

Fischfilet in Limetten-Honig-Sauce



Die Abbildungen entsprechen nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.



Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 2 Rotbarschfilets à 150 g
- 200 ml Weißwein, trocken
- 5 ml Zitronensaft
- Pfeffer, Salz

Für die Sauce

- 1 kleine Zwiebel (30 g)
- 1 Essl. Butter (20 g)
- 2 Essl. saure Sahne (30 g), 10 % Fett
- 2 Teel. Dijon Senf (15 g)
- 1 Essl. Honig (20 g)
- 1 Teel. Mehl (10 g)
- 40 ml Limettensaft
- Zucker
- Pfeffer, Salz

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Fischgebet statt Tischgebet

Zubereitung:

Die Fischfilets waschen und trocken tupfen. Mit Zitronensaft beträufeln, mit Pfeffer und Salz würzen. In einem breiten Topf den Weißwein zum Kochen bringen. Die Fischfilets darin 10 Minuten ziehen lassen, danach herausnehmen und warm halten. Den Fond für die Sauce aufbewahren.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. In einem Topf die Butter erhitzen, die Zwiebel darin glasig andünsten. Den Honig einrühren und leicht karamellisieren lassen. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Langsam den Fischfond unterrühren und den Limettensaft dazugeben.

Die Sauce aufkochen lassen und 5 Minuten einköcheln. Die saure Sahne und den Senf einrühren. Die Fischfilets auf 2 Teller geben und mit der Limetten-Honig-Sauce servieren. Dazu schmeckt Reis.

Tipps

Bereitet man das Gericht mit Wolfsbarsch statt mit Rotbarsch zu, reduziert sich der Kaliumgehalt auf 554 mg (entspricht 28 % von der Tageshöchstmenge) und der Phosphorgehalt auf 348 mg (entspricht 35 % von der Tageshöchstmenge).

Nährwertanalyse

Werte pro Scheibe:

Energie:	152 kcal
Eiweiß:	3 g
Fett:	10 g
Kohlenhydrate:	10 g
BE:	1
Natrium:	139 mg
Kalium:	96 mg
= 5 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	37 mg
= 4 % der Tageshöchstmenge	

Gemüsestrudel



Die Abbildungen entsprechen nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.



Zutaten

Rezept für 10 Scheiben

1 Pack.	Blätterteig (275 g)
100 g	Broccoli
100 g	Paprika, rot
1	Zwiebel (40 g)
1	große Möhre (100 g)
1	Ei
50 g	Crème fraîche, 30 % Fett
200 ml	Gemüsebrühe
	Pfeffer
	Salz

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Hier kommt Gesundes in den Blätterteig!

Zubereitung:

Den Broccoli waschen und in kleine Röschen teilen. Die Möhre und die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Paprika waschen, von den Kernen befreien und ebenfalls fein würfeln. In einem Topf die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und das Gemüse darin 10 Minuten kochen, danach abtropfen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Blätterteig ausrollen. Das Ei mit der Crème fraîche und dem Gemüse vermischen, mit Pfeffer und Salz abschmecken und auf dem Blätterteig verteilen. Dabei rundherum einen Rand von 1 cm frei lassen. Den Teig von der schmalen Seite aus aufrollen und mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 200 °C ca. 30 Minuten goldbraun backen. Vor dem Servieren den Strudel in 10 gleich große Scheiben schneiden.

Tipps

Der Gemüsestrudel lässt sich gut einfrieren. Dabei bitte mit Backpapier einwickeln, damit der Blätterteig im Tiefkühler nicht zusammenklebt und nach dem Auftauen seine Konsistenz beibehält.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	566 kcal
Eiweiß:	24 g
Fett:	40 g
Kohlenhydrate:	21 g
BE:	2
Natrium:	234 mg
Kalium:	405 mg
= 20% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	400 mg
= 40% der Tageshöchstmenge	

Ricotta-Walnuss-Tortellini mit Frühlingszwiebelsauce



Zutaten

Rezept für 2 Personen

½ Pack.	Nudelteig (125 g)
80 g	Ricotta, 30 % Fett i.Tr.
30 g	Parmesan
30 g	Walnüsse
1	Ei
	Pfeffer
	Salz

Für die Sauce

4	Frühlingszwiebeln à 20 g
100 ml	Sahne, 40 % Fett
100 ml	Weißwein, trocken
80 ml	Wasser

Zubereitungszeit: 50 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Winter-Walnuss trifft Frühlingszwiebel

Zubereitung:

Die Walnüsse mahlen und mit dem Ricotta, Parmesan und dem Ei mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Nudelteig entrollen und quer halbieren. Jede Bahn in 6 Quadrate schneiden, darauf jeweils einen Teel. Füllung geben. Den Teig um die Häufchen herum mit wenig Wasser bestreichen, so kleben die Ränder besser zusammen. Die Quadrate zu Dreiecken falten. Die Ränder andrücken und die Spitzenenden übereinanderlegen. Die Tortellini in Salzwasser ca. 5 Minuten kochen.

Für die Sauce den Weißwein in einem kleinen Topf auf die Hälfte einkochen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, in feine Stücke schneiden. In kochendem Wasser ca. 10 Sekunden blanchieren, danach in ein Sieb geben, abschrecken und ausdrücken. Die Sahne und das Wasser zum Wein eingießen, 2–3 Minuten kochen lassen. Die Zwiebeln hinzufügen und mit dem Schneidestab sehr fein pürieren.

Die Tortellini auf 2 Teller verteilen, die Sauce darüber geben und sofort servieren.

Tipp

Ersetzt man den Parmesan durch die gleiche Menge gewürzte Semmelbrösel, sinkt der Phosphorgehalt auf 290 mg (entspricht 29 % von der Tageshöchstmenge). Dazu die Brösel in etwas Öl rösten und mit Pfeffer, Salz und Knoblauchpulver abschmecken.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	484 kcal
Eiweiß:	7 g
Fett:	25 g
Kohlenhydrate:	48 g
BE:	4
Natrium:	42 mg
Kalium:	440 mg
= 22% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	196 mg
= 20% der Tageshöchstmenge	

Bratapfeldessert mit Vanilleeis



Zutaten

Rezept für 2 Personen

2	säuerliche Äpfel à 180 g, berechnet à 160 g ohne Kerngehäuse
2 Kugeln	Vanilleeis à 75 g
40 g	Marzipan Rohmasse
20 g	gehackte Haselnüsse
20 g	Mandelstifte
1 Teel.	Butter (10 g)
1 Essl.	Rum (15 ml)

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Das Eis ist heiß – oder der Bratapfel

Zubereitung:

Das Marzipan in feine Würfel schneiden. Mit den gehackten Haselnüssen, Mandelstiften und dem Rum vermengen. Die Äpfel waschen und von oben das Kerngehäuse austechen. Dabei darauf achten, dass sie ganz bleiben. Die Äpfel in eine feuerfeste Form (Bratapfelform) setzen. Die Mischung in die Äpfel füllen, danach Butterflöckchen darauf geben. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C 20–25 Minuten braten.

Mit je einer Kugel Vanilleeis auf 2 Dessertteller anrichten und servieren.

Tipps

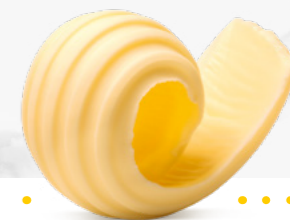
Bratäpfel mit 4 Stück Spekulatius statt Nüssen? Auch lecker, und dazu mit weniger Kalium (315 mg, entspricht 16% von der Tageshöchstmenge) und weniger Phosphor (143 mg, entspricht 14% von der Tageshöchstmenge).

Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	113 kcal
Eiweiß:	1 g
Fett:	5 g
Kohlenhydrate:	14 g
BE:	1
Natrium:	3 mg
Kalium:	19 mg
= 1 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	15 mg
= 2 % der Tageshöchstmenge	

Terrassensterne



Zutaten

Rezept für 40 Stück

400 g	Mehl
130 g	Puderzucker
250 g	kalte Butter
1	Ei
1	Eigelb
1 Teel.	Weinstein-Backpulver
1 Prise	Salz

Für die Füllung

250 g	Johannisbeergelee
-------	-------------------

Außerdem

etwas Mehl für die Teigverarbeitung
Backpapier

Zubereitungszeit:	60 Minuten
Kühlzeit:	mind. 60 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	leicht

Sternstunde unter den Nachtischen

Zubereitung:

Das Mehl mit dem Puderzucker, Weinstein-Backpulver und dem Salz in einer Schüssel vermischen. Das Ei, das Eigelb und die Butter (in Stücken) zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Folie wickeln und für mindestens 60 Minuten kalt stellen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen und Backbleche mit Backpapier auslegen.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dünn ausrollen. Daraus Sterne in drei unterschiedlichen Größen (2 cm, 3 cm, 4 cm Ø) ausstechen und auf die Backbleche legen. Die Plätzchen ca. 7–9 Minuten backen, dabei darauf achten, dass sie nicht zu dunkel werden. Auf einem Küchennrost auskühlen lassen. Das Gelee auf die größten Plätzchen geben, die zweitgrößten Plätzchen darauf kleben. Erneut etwas Gelee darauf geben und die kleinsten Plätzchen darauf setzen. Nach Belieben mit etwas Puderzucker bestäuben.

Tipps

Das übrig gebliebene Eiweiß kann problemlos eingefroren werden. Dafür findet sich ganz bestimmt Verwendung, da für viele Rezepte nur das Eiweiß benötigt wird – gerade in der Weihnachtsbäckerei.

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

