



Weihnachtsgerichte aus

EUROPA

Festliche Rezepte mit Tagesbedarfsangaben und Ernährungstipps
für Patienten mit Nierenerkrankungen

Ein Service von





Frohe Weihnachten!

Gëzuar Krishlindjet! Vasel Koleda! Glædelig
Jul! Merry Christmas! Gajan Kristnaskon!
Joyeux Noël ! Kala Christougenna! Vrolijk
Kerstfeest! Nollaig Shona Dhuit! Buon Na-
tale! Sretan Bozic! Seva piroz sahibe! Stre-
ken Bozhik! Wesolych Swiat! Boas Festas!
Craciun fericit! God Jul! Sretam Bozic! Feliz
Navidad! Bon Natali! Prejeme Vam Vesele
Vanoce! Kellemes Karacsonyiunnepekert!
Nadolig LLawen! Winshuu

Liebe Dialyse-Patienten,

Weihnachten ist ein Fest, das weltweit gefeiert wird und sogar in vielen nicht christlichen Regionen beliebt ist. Dabei haben sich im Lauf der Zeit überall unterschiedliche Traditionen und Bräuche entwickelt. Diese spiegeln sich natürlich auch in den typischen Festtagsspeisen wider, die von Land zu Land variieren.

Bei der Auswahl der Rezepte für dieses Sonderheft haben wir uns auf Europa konzentriert. Gerichte wie Szegediner Gulasch, Julgröt und Filet Wellington stehen stellvertretend für den kulinarischen

Reichtum unseres Kontinents. Eines haben die Gerichte gemeinsam: Sie ermöglichen auch bei einer Nierenerkrankung ein festliches Mahl voller Genuss!

Alle Rezepte sind wie gewohnt 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 immer die wichtigen Kalium- und Phosphorwerte mit Angaben zum Tagesbedarf.

Viel Freude mit unseren festlichen Rezepten
und eine rundum schöne Weihnachtszeit wünscht Ihnen
Ihr MEDICE Nephrologie-Team



Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	476	kcal
Eiweiß:	21	g
Fett:	32	g
Kohlenhydrate:	18	g
BE:	1,5	
Natrium:	857	mg
Kalium:	563	mg
= 28% vom Tagesbedarf		
Phosphor:	273	mg
= 27% vom Tagesbedarf		

Zutaten

Rezept für 4 Personen

300 g	Kalbfleisch
200 g	frische Champignons
4	Blätterteigpasteten à 34 g
1	kleine Zwiebel (40 g)
250 ml	heißes Wasser
125 ml	Sahne, 40 % Fett
40 ml	Weißwein, trocken
1 Essl.	Butter (20 g)
2 Essl.	Mehl (40 g)
2 Essl.	Öl (24 g)
1 Teel.	gekörnte Brühe (10 g)
	Petersilie (2 g)
	Muskat
	Paprikapulver
	gemahlener weißer Pfeffer
	Salz

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Pastetli (Schweiz)

Ein Blätterteig, der es in sich hat

Zubereitung:

Backofen auf 200 °C vorheizen. Kalbfleisch waschen, trocken tupfen, in 3 cm lange Streifen schneiden und mit Mehl bestäuben. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig braten. Fleischstreifen mit den Zwiebelwürfeln unter Wenden anbraten. Die gekörnte Brühe mit dem heißen Wasser auflösen und Fleisch damit ablöschen. Sahne und klein gehackte Petersilie unterrühren.

Ragout im offenen Topf bei schwacher Hitze köcheln lassen. Deckel aus den Pastetli lösen. Pastetli und Deckel im heißen Backofen bei 200 °C 10–12 Minuten aufbacken. Champignons säubern, waschen, abtropfen lassen, feinblättrig schneiden und in der Butter unter Wenden anbraten. Wein und Champignons unter das Ragout mischen und noch kurz köcheln lassen. Mit Pfeffer, Salz, Muskat und Paprikapulver abschmecken. Die Pastetli mit dem Ragout füllen und sofort servieren.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Mit Champignons aus der Konserve verkleinert sich der Kaliumgehalt auf 438 mg (22 % vom Tagesbedarf) und der Phosphorgehalt auf 253 mg (25 % vom Tagesbedarf).

Filet Wellington (England)



Zutaten

Rezept für 4 Personen

500 g Rinderfilet
250 g frische Champignons
80 g Gänseleberpastete
1 Pck. frischer Blätterteig (270 g)
4 Stiele Petersilie (1 g)
1 kleine Zwiebel (40 g)
2 Essl. Öl (48 g)
1 Ei
1 Teel. Butterschmalz (10 g)
Zitronensaft
Pfeffer, Salz

Zubereitungszeit: 90 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel

Tipp für Dialyse-Patienten:
Ersetzt man Champignons und Gänseleberpastete durch 300 g Bratwurstbrät, sinkt der Kaliumgehalt auf 638 mg (32 % vom Tagesbedarf) und der Phosphorgehalt auf 308 mg (31 % vom Tagesbedarf).

Lecker, isn't it?

Zubereitung:

Champignons putzen und sehr fein hacken. Zwiebel schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Butterschmalz in beschichteter Pfanne erhitzen. Champignons und Zwiebel bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten braten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Dabei alles immer gut bewegen. Fein gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer und einige Tropfen Zitronensaft hinzufügen und auskühlen lassen. Öl in Pfanne erhitzen und Filet von allen Seiten gut anbraten. Etwas auskühlen lassen. Blätterteig ausrollen, auf geöltes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Filet pfeffern, etwas salzen und mit der Gänseleberpastete rundum bestreichen. Die Pilzmasse darauf verteilen, leicht andrücken. Filet mittig auf Blätterteig legen. Teig einschlagen, Filet mit etwas Eiweiß als „Kleber“ fest verpacken.

Überschüssigen Teig entfernen. Wer mag, kann daraus kleine Streifen schneiden und den Blätterteig damit verzieren. Oberfläche mit Eigelb bepinseln. 15 Minuten bei 200 °C und 15 Minuten bei 180 °C backen. Zum Ende der Garzeit Fleischinnentemperatur prüfen. Je nach Dicke des Filets verlängert sich evtl. die Garzeit. Bei 60–65 °C ist das Filet innen noch rosa und perfekt gebraten. Aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und mit einem Sägemesser in Scheiben schneiden.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	552 kcal
Eiweiß:	35 g
Fett:	36 g
Kohlenhydrate:	21 g
BE:	2
Natrium:	507 mg
Kalium:	804 mg
= 40% vom Tagesbedarf	
Phosphor:	364 mg
= 36% vom Tagesbedarf	



Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.



Bratapfel herzhaft (Österreich)

Zutaten

Rezept für 4 Personen

- 4 Äpfel à 250 g
(ohne Kerngehäuse 200 g,
Boskoop eignet sich am besten)
- 100 g Hackfleisch, Rind
- 100 g Leberwurst, grob
- 50 ml Sahne, 40 % Fett
- 200 ml Weißwein, trocken
- 1 Essl. Kartoffelstärke (20 g)
- 1 kleine Zwiebel (30 g)
- Salbei
- Pfeffer
- Salz

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	330 kcal
Eiweiß:	10 g
Fett:	15 g
Kohlenhydrate:	27 g
BE:	2
Natrium:	256 mg
Kalium:	461 mg
= 23% vom Tagesbedarf	
Phosphor:	119 mg
= 12% vom Tagesbedarf	

Festliche Verführung

Zubereitung:

Die Äpfel mit dem Apfelausstecher von den Kerngehäusen befreien und mit einem Teelöffel noch zusätzlich etwas aushöhlen. Das Fruchtfleisch fein würfeln. Das Rinderhackfleisch mit der Leberwurst in einer Schüssel verrühren, mit Salz, Pfeffer und Salbei würzen und die Apfelwürfel sowie die klein geschnittene Zwiebel untermengen.

Die Äpfel mit der Masse füllen und in eine kleine Auflaufform setzen. Den Weißwein angießen und die Äpfel in dem auf 200 °C vorgeheizten Backofen 30 Minuten backen. Die Äpfel herausnehmen und den zurückgebliebenen Bratenfond mit etwas Schlagsahne und angerührter Stärke binden.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Ersetzen Sie das Hackfleisch durch die gleiche Menge Blutwurst, reduziert sich der Kaliumgehalt auf 402 mg (20 % vom Tagesbedarf) und der Phosphorgehalt auf 94 mg (9 % vom Tagesbedarf).



Szegediner Gulasch (Ungarn)



Zutaten

Rezept für 4 Personen

600 g Schweinefleisch
400 ml Rinderfond
400 g Sauerkraut, Konserve
1 große Zwiebel (50 g)
1 Essl. Butterschmalz (10 g)
1 rote Paprika (200 g)
1 Essl. Tomatenmark (20 g)
4 Essl. saure Sahne, 10 % Fett (60 g)
1 Teel. Kümmel
Paprikapulver
Pfeffer, Salz

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Tipp für Dialyse-Patienten:
Ohne Paprika beträgt der Kaliumgehalt noch 747 mg (37 % vom Tagesbedarf) und der Phosphorgehalt 330 mg (33 % vom Tagesbedarf).

Für eine feurige Feier

Zubereitung:

Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden. Fleisch in 3–4 cm große Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Paprika waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Sauerkraut mit Wasser abspülen und gut abtropfen lassen (um Salz zu reduzieren). Butterschmalz in beschichteter Pfanne oder Bräter erhitzen. Fleisch portionsweise (nicht zu viel auf einmal) unter starker Hitze zusammen mit den Zwiebeln anbraten. Mit Paprikapulver würzen und die Paprikastücke dazugeben. Hitze reduzieren und 200 ml Rinderfond dazugießen.

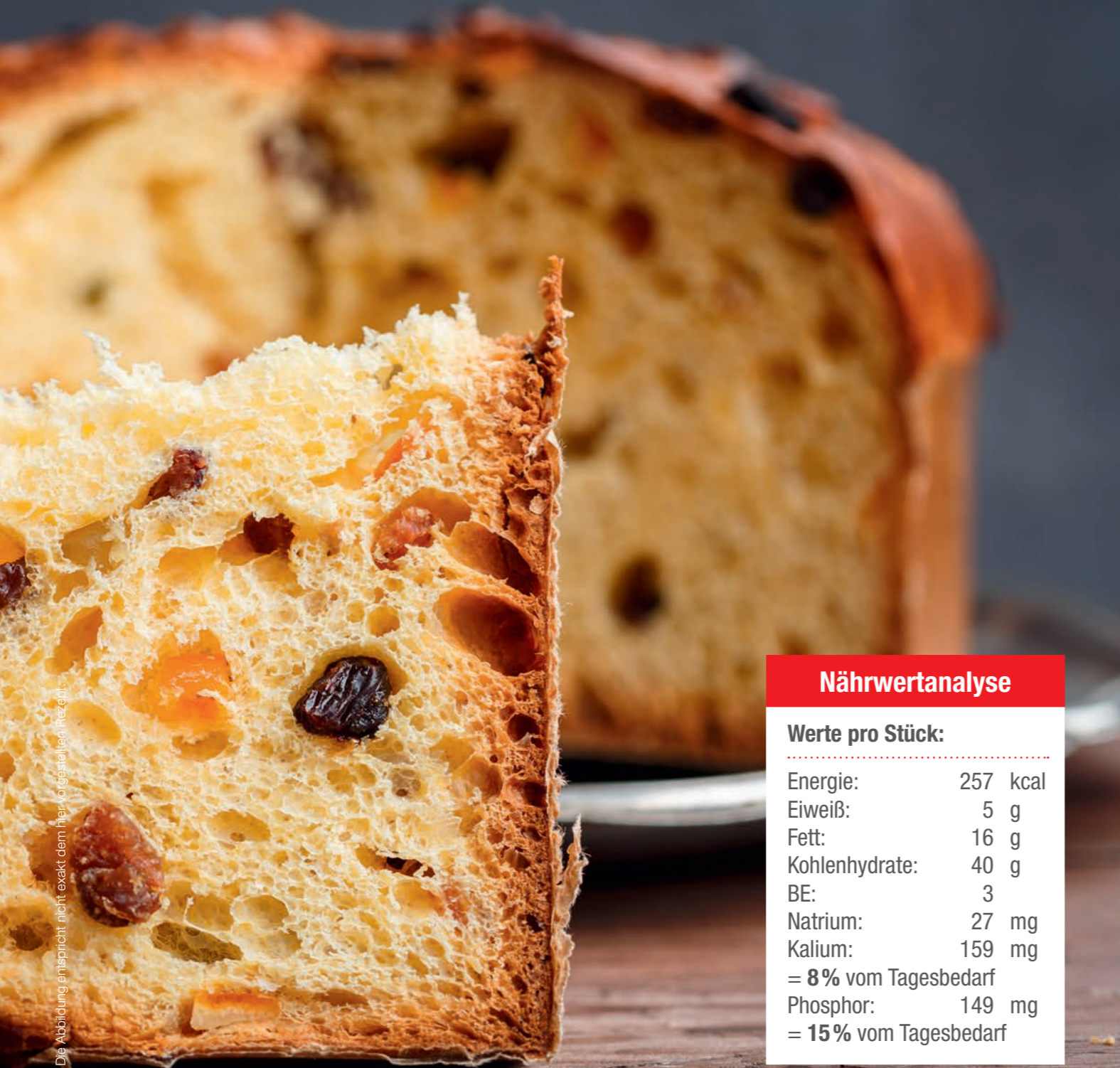
Für 25 Minuten bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel schmoren lassen. Das Gulasch sollte nur ganz leicht köcheln. Nach 15 Minuten Sauerkraut und Kümmel dazugeben. Umrühren und für 10 Minuten leicht köcheln lassen. Weitere 200 ml Rinderfond und 1 Esslöffel Tomatenmark dazugeben. Umrühren und für 10 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Anschließend probieren – hat das Fleisch noch nicht den richtigen Garpunkt erreicht, etwas länger köcheln lassen. Die Garzeit ist abhängig von der Fleischqualität und der Größe der Stücke. Nach Geschmack saure Sahne dazugeben und umrühren. Nicht mehr kochen, da sonst die saure Sahne gerinnt.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	323 kcal
Eiweiß:	35 g
Fett:	16 g
Kohlenhydrate:	7 g
BE:	0,5
Natrium:	725 mg
Kalium:	827 mg
= 41 % vom Tagesbedarf	
Phosphor:	347 mg
= 35 % vom Tagesbedarf	



Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	257 kcal
Eiweiß:	5 g
Fett:	16 g
Kohlenhydrate:	40 g
BE:	3
Natrium:	27 mg
Kalium:	159 mg
= 8% vom Tagesbedarf	
Phosphor:	149 mg
= 15% vom Tagesbedarf	



Panettone (Italien)

Zutaten

Rezept für 16 Stück

500 g Mehl
120 g Butter
250 ml Milch, 3,5 % Fett
3 Eier
125 g Rosinen
100 g Zitronat
100 g Orangeat
1 Würfel frische Hefe (42 g)
3 Essl. Zucker (45 g)
Mark von 1 Vanilleschote
abgeriebene Orangenschale
Margarine zum Einfetten
Salz

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Ruhezeit: 75 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel

Nie ohne Panettone

Zubereitung:

100 g Butter schmelzen (20 g für Butterflöckchen zurückhalten). Milch dazugießen, lauwarm abkühlen lassen. Hefe zerbröckeln, mit 1 Esslöffel Zucker in der Butter flüssig rühren.

Mehl, Salz, Eier, 1 Esslöffel Zucker und Vanillemark in eine Schüssel geben. Milchmischung und Hefe dazugeben. Mit den Knethaken des Handrührgerätes einem glatten Teig kneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen. Rosinen abspülen und trocken tupfen. Zitronat, Orangeat, Rosinen und Orangenschale unter den Teig kneten. Panettoneform (18 cm Ø; ca. 1,5 l Inhalt) oder Springform mit Rohrbodeneinsatz (24 cm Ø) fetten.

Teig in die Form füllen. Zugedeckt ca. 15 Minuten gehen lassen. 1 Esslöffel Butter in Flöckchen und 1 Esslöffel Zucker auf dem Teig verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 45–50 Minuten goldbraun backen. Nach ca. 30 Minuten Backzeit eventuell abdecken. Auf einem Kuchengitter in der Form ca. 2 Stunden auskühlen lassen.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Ohne Rosinen vermindert sich der Kaliumgehalt auf 98 mg (5% vom Tagesbedarf) und der Phosphorgehalt auf 140 mg (14% vom Tagesbedarf).





Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Julgröt (Dänemark)



Zutaten

Rezept für 6 Personen

125 g	Milchreis
75 g	gehackte Mandeln
1	ganze Mandel
200 ml	Schlagsahne, 40 % Fett
30 g	Zucker
1 l	Milch
1 Stange	Vanilleschote
Zimt	
Zucker	
Salz	

Zubereitungszeit:	60 Minuten
Ruhezeit:	60 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	leicht

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	351 kcal
Eiweiß:	9 g
Fett:	26 g
Kohlenhydrate:	19 g
BE:	1,5
Natrium:	87 mg
Kalium:	389 mg
= 19% vom Tagesbedarf	
Phosphor:	249 mg
= 25% vom Tagesbedarf	

Ein Dessert mit FINDERLOHN

Zubereitung:

Milch in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen. Dann den Topf vom Herd nehmen. Mark aus der Vanilleschote kratzen. Das Mark und die Schotenhülle in die Milch geben. Milchreis hinzufügen und alles ca. 45 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren.

Vanilleschote aus dem Milchreis nehmen. Zucker und eine Prise Salz hinzufügen und durchrühren. Dann den Reis abkühlen lassen. Die gehackten Mandeln, eine ganze Mandel und die leicht angeschlagene Schlagsahne unter den Reis rühren. Wer mag, streut noch Zucker und Zimt darüber.

In Dänemark wird das Julgröt traditionell zu Weihnachten gegessen. Wer die ganze Mandel in seinem Reis hat, bekommt ein Geschenk.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Mit 300 ml Sahne und 700 ml Wasser statt der Milch sinkt der Kaliumgehalt auf 204 mg (10 % vom Tagesbedarf), der Phosphorgehalt auf 125 mg (12 % 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-nephrologie.de

Autorin:

Gabriele Braun
www.dialyse-kochrezepte.de

Gestaltung:

WEFRA Classic GmbH

