

Das Rezeptheft

Wir lieben ...



Kartoffelgerichte

Ein Service von



Rezepte von Herzen mit Angaben zu Tageshöchstmengen
und Ernährungstipps für Patienten mit Nierenerkrankungen

Heißer Tipp:

Zubereitung der Kartoffeln

Für das Wässern von Kartoffeln, das früher häufig empfohlen wurde, gibt es eine praktikablere Alternative, die dazu viel effektiver bei der Kaliumreduktion ist.

Der Vergleich zeigt: Werden die geschälten Kartoffeln in 1 cm dicke Scheiben geschnitten und gekocht, enthalten sie viel weniger Kalium als nach herkömmlicher Art geviertelte und über Nacht in kaltem Wasser eingeweichte Kartoffeln.

So wird's gemacht

Die Kartoffeln schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in reichlich Wasser zum Kochen bringen. Gleich nach dem Aufkochen das Wasser abgießen.

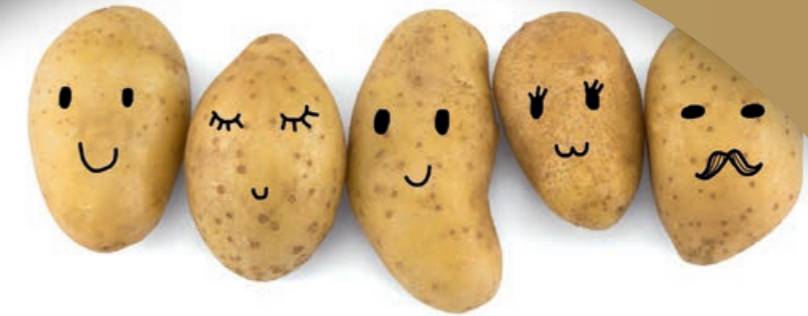
Die Kartoffeln in frischem Wasser fertig garen.

Größtmögliche Kaliumreduktion

Warum ist das so? Die Kartoffelscheiben haben eine große Oberfläche. Im heißen Wasser quellen die Zellen auf und ihre Wände platzen. Das in den Zellen enthaltene Kalium wird ins Wasser freigesetzt.

Ob Brat-, Salzkartoffeln, Kartoffelsalat oder -püree: Es empfiehlt sich, die Kartoffeln für alle Gerichte auf diese Weise zuzubereiten.

Kaliumgehalt (mg)/Anteil (in %) der Tageshöchstmenge (je 1 Portion)		
200 g Pellkartoffeln	900 mg	45 %
200 g Kartoffeln geviertelt gekocht	560 mg	28 %
200 g Kartoffeln in Scheiben geschnitten, gekocht	220 mg	11 %
150 g Pommes frites	1390 mg	70 %
150 g Kroketten	660 mg	33 %
Kaliumarme Alternativen (mg)/Anteil (in %) der Tageshöchstmenge (je 1 Portion)		
200 g gekochter Reis	20 mg	1 %
200 g gekochte Nudeln	40 mg	2 %



Liebe Dialyse-Patienten,

Kartoffeln gehören zu den wichtigsten Nahrungsmitteln Deutschlands, enthalten durch ihren hohen Wasseranteil von 77 Prozent weniger Kalorien, als viele glauben, und sättigen darüber hinaus hervorragend.

Gründe genug, den Erdäpfeln ein eigenes Rezeptheft zu widmen. Schließlich gibt es nicht nur über 5.000 Sorten, sondern auch unzählige Varianten der schmackhaften Zubereitung: Ob überbacken, gebraten, gekocht oder zu feinen italienischen Gnocchi verarbeitet – Kartoffeln sind für alles zu haben.

Sämtliche 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.

**Viel Freude mit unseren Kartoffelrezepten
wünscht Ihnen Ihr MEDICE Nephrologie-Team**



Himmel und Erde

Zutaten

Rezept für 2 Personen

200 g Kartoffeln
250 g Blutwurst
2 Äpfel à 120 g (berechnet 200 g)
1 Zwiebel (50 g)
2 Essl. Mehl (30 g)
120 ml Milch, 1,5 % Fett
2 Essl. Öl (24 g)
Muskatnuss, gemahlen
1 Prise Salz
Pfeffer

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht



Am Anfang schuf Koch Himmel und Erde.

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und gar kochen. Abgekühlte Kartoffelscheiben zerstampfen. Äpfel schälen und das Kerngehäuse entfernen, danach in Stücke schneiden. Apfelstücke in eine beschichtete Pfanne geben und ca. 3 Minuten anbraten. Zu der Milch Salz, Pfeffer und Muskatnuss geben, aufkochen und mit der Kartoffelmasse zu einem Kartoffelpüree vermischen. Die gebratenen Apfelstücke darunterheben.

Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. 1 Essl. Öl erhitzen und die Zwiebelringe 5 Minuten anbraten. Die Blutwurst in 6 Scheiben schneiden und in Mehl wenden. Das restliche Öl erhitzen und die Blutwurst von beiden Seiten 3–5 Minuten braten. Das Kartoffelpüree mit der Wurst und den Zwiebeln auf 2 Teller anrichten und servieren.

Tipp

Ersetzt man die Milch durch 40 ml Sahne und 80 ml Wasser, sinkt der Kaliumgehalt auf 356 mg (18 % von der Tageshöchstmenge) und der Phosphorgehalt auf 101 mg (10 % von der Tageshöchstmenge).

für Dialyse-Patienten

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie: 698 kcal
Eiweiß: 18 g
Fett: 50 g
Kohlenhydrate: 41 g
BE: 3,5
Natrium: 1.004 mg
Kalium: 427 mg
= 21 % der Tageshöchstmenge
Phosphor: 144 mg
= 14 % der Tageshöchstmenge

Kartoffelgratin

Zutaten

Rezept für 2 Personen

400 g Kartoffeln (am Vortag gekocht)
30 g Emmentaler, gerieben, 45% Fett i.Tr.
100 ml Sahne, 30% Fett
100 ml Wasser
2 Teel. Butter (20 g)
Muskatnuss, gemahlen
Thymian
Salz
Pfeffer

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Verursacht einen Auflauf unter Genießern.

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in Salzwasser gar kochen (am besten am Vortag, denn kalt bleiben sie fester). Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine Auflaufform mit 1 Teel. Butter einfetten. Sahne und Wasser mit dem Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Thymian einmal aufkochen lassen und danach 5 Minuten bei geringer Hitze köcheln.

Die Kartoffelscheiben in eine Auflaufform geben. Die warme Würzsahne darüber gießen, mit 1 Teel. Butterflöckchen und dem Emmentaler bestreuen. Das Kartoffelgratin im heißen Backofen bei 160 °C Umluft 10–15 Minuten backen, bis sich eine schöne goldgelbe Kruste gebildet hat.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	426 kcal
Eiweiß:	8 g
Fett:	20 g
Kohlenhydrate:	32 g
BE:	2,5
Natrium:	299 mg
Kalium:	291 mg
= 15% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	186 mg
= 19% der Tageshöchstmenge	



Tipp

Viermal mehr Kalium, nämlich 1.191 mg (60% von der Tageshöchstmenge), enthält eine Portion herkömmlich (aus rohen Kartoffeln) zubereitetes Kartoffelgratin.

für Dialyse-Patienten

Kartoffel-Gemüse-Tortilla

Zutaten

Rezept für 2 Personen

200 g	Kartoffeln
1	Paprika, rot (100 g)
100 g	Zucchini
2	Frühlingszwiebeln (10 g)
2	Eier
1 Essl.	Öl (12 g)
2 Essl.	Milch, 1,5 % Fett (30 ml)
2 Essl.	Mineralwasser (30 ml)
2 Zweige	Thymian
1 Prise	Salz
	Pfeffer

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Das wird Ihnen spanisch vorkommen.

Zubereitung:

Die geschälten Kartoffeln in Scheiben schneiden, gar kochen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Zucchini waschen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Paprika in schmale Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln halbieren und in dünne Ringe schneiden. Thymianblättchen von den Zweigen streifen. Eier, Milch und Mineralwasser in eine kleine Schüssel geben. Salz, Pfeffer und etwa $\frac{3}{4}$ vom Thymian zufügen. Alle Zutaten mit einem Schneebesen gut verquirlen.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln und das restliche Gemüse darin unter Wenden bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten braten. Die Milch-Ei-Mischung darüber gießen, bei geringer Hitze stocken lassen. Mit dem restlichen Thymian bestreuen und noch warm servieren.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	250 kcal
Eiweiß:	10 g
Fett:	12 g
Kohlenhydrate:	20 g
BE:	2
Natrium:	208 mg
Kalium:	421 mg
	= 21% der Tageshöchstmenge
Phosphor:	126 mg
	= 13% der Tageshöchstmenge

Tipp

für Dialyse-Patienten

Wer Kalium einsparen möchte, verzichtet auf die Paprika. Dadurch vermindert sich der Kaliumgehalt auf 308 mg (15% von der Tageshöchstmenge).



Kartoffel-Bratwurst-Pfanne

Zutaten

Rezept für 2 Personen

300 g	Kartoffeln
2	Bratwürste à 100 g (vom Schwein)
1	Paprika, rot (100 g)
1	Zwiebel (50 g)
3	Cocktailtomaten (60 g)
1 Essl.	Öl (12 g)
2 g	Petersilie
	Paprikapulver
	Salz
	Pfeffer

Zwei, die Sie in die Pfanne hauen können.

Zubereitung:

Die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln gar kochen. Die Paprikaschote in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Bratwürste in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Cocktailtomaten halbieren, dabei den Stielansatz entfernen. Die Petersilie waschen und klein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Darin Kartoffeln, Paprika, Zwiebel und Bratwürste bei nicht zu starker Hitze 10 Minuten braten. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. In den letzten 2 Minuten die Tomaten hinzufügen. Vor dem Servieren mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht



Tipp

für Dialyse-Patienten

Ohne Tomaten zubereitet, enthält das Gericht pro Portion nur noch 435 mg Kalium (22 % von der Tageshöchstmenge).

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	486 kcal
Eiweiß:	23 g
Fett:	35 g
Kohlenhydrate:	28 g
BE:	2
Natrium:	704 mg
Kalium:	508 mg
= 25 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	265 mg
= 27 % der Tageshöchstmenge	

Gnocchi in Salbei-Butter

Zutaten

Rezept für 2 Personen

300 g Kartoffeln
1 Eigelb
50 g Mehl
20 g Hartweizengrieß
1 Essl. Parmesankäse (20 g)
1 Essl. Butter (20 g)
4 Salbeiblätter
1 Prise Salz

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Alles in Butter mit dem Klößchenklassiker.

Zubereitung:

Die geschälten Kartoffeln in Scheiben schneiden und in reichlich Wasser gar kochen. Anschließend abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Kartoffelmasse ganz abkühlen lassen, danach mit Eigelb, Mehl, Grieß und Parmesankäse verkneten. Mit einer Prise Salz würzen. Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben. Den Teig zu daumendicken Rollen formen und in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Mit einer Gabel leicht eindrücken.

Die Gnocchi portionsweise in kochendes Salzwasser geben, 4–6 Minuten ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Die Salbeiblätter vom Stiel zupfen, fein hacken. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, die Gnocchi kurz anbraten. Salbei zugeben und alles schwenken. Sofort servieren.



Tipp

Werden die Gnocchi ohne Parmesankäse zubereitet, reduziert sich der Phosphorgehalt auf 130 mg (13% von der Tageshöchstmenge).

für Dialyse-Patienten

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	366 kcal
Eiweiß:	9 g
Fett:	14 g
Kohlenhydrate:	46 g
BE:	4
Natrium:	243 mg
Kalium:	230 mg
= 12 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	204 mg
= 20 % der Tageshöchstmenge	

Kartoffel-Lauch-Auflauf

Zutaten

Rezept für 2 Personen

150 g	Kartoffeln
150 g	Hackfleisch, gemischt (Rind/Schwein)
300 g	Lauch (geputzt 200 g)
1	kleine Zwiebel (40 g)
30 g	Emmentaler, 45 % Fett i. Tr.
100 g	Schmand, 24 % Fett
200 ml	Gemüsebrühe
1 Teel.	Öl (6 g)
1 Prise	Muskatnuss, gemahlen
	Salz

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Lässt Lauch zur Höchstform auflaufen.

Zubereitung:

Den Lauch putzen und das dunkle Grün entfernen. Die Stangen längs aufschneiden, sorgfältig waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Brühe aufkochen und den Lauch darin bei schwacher Hitze ca. 10 Min. garen. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden, in reichlich Salzwasser gar kochen. Zwiebel schälen und fein hacken. Das Hackfleisch in heißem Öl zusammen mit der Zwiebel anbraten, etwas Wasser dazugeben und kurz einkochen. Mit Salz und einer Prise Muskatnuss würzen.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Kartoffelscheiben, Hackfleisch, Lauch und Zwiebel in eine kleine Auflaufform geben. In einer Schüssel den Schmand mit 2–3 Essl. Wasser glattrühren und über die Hackfleisch-Gemüse-Mischung gießen, darüber Emmentaler streuen. Alles im Ofen bei 160 °C Umluft ca. 30 Minuten garen.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	437 kcal
Eiweiß:	26 g
Fett:	28 g
Kohlenhydrate:	17 g
BE:	1,5
Natrium:	482 mg
Kalium:	627 mg
	= 31 % der Tageshöchstmenge
Phosphor:	397 mg
	= 40 % der Tageshöchstmenge

Tipp

Statt Emmentaler kann man für den Auflauf die gleiche Menge Mozzarella verwenden und so 42 mg Phosphor (4 % von der Tageshöchstmenge) einsparen.

für Dialyse-Patienten

MEDICE

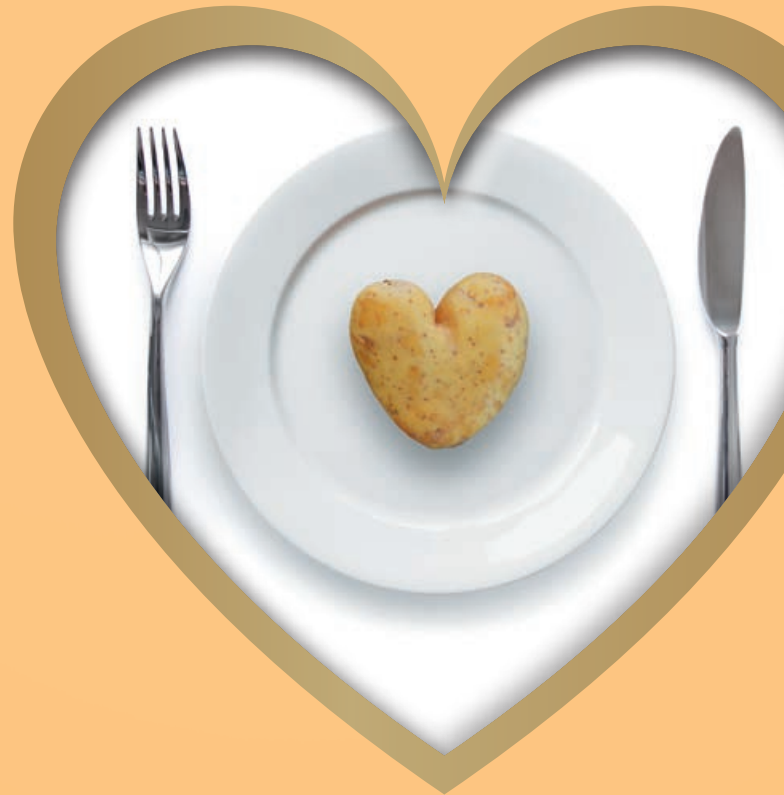
Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG
Kuhloweg 37
58638 Iserlohn
Telefon 02371 937-0
Telefax 02371 937-106
E-Mail info@medice.de
www.medice-nephrologie.de

Autorin:

Gabriele Braun
www.dialyse-kochrezepte.de

Gestaltung:

WEFRA Classic GmbH



Ein Service von

