

Das Rezeptheft

Wir lieben ...



Plätzchen

Ein Service von



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

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 und wieder andere Flüssigkeit. **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.

Allgemeiner Tipp:

Während die Plätzchenzutaten Butter und Zucker fast kein Kalium und Phosphor enthalten, sollte man beim Mehl den Type 405 bevorzugen, da dieser geringere Mengen davon hat als Vollkornmehl. Unter den Backtriebmitteln ist Weinstein-Backpulver – ganz ohne Phosphor und mit nur wenig Kalium – die beste Wahl. Hirschhornsalz und Natron enthalten weder Kalium noch Phosphor, Hefe lediglich eine kleine Menge von beidem. Auf die „Kaliumbombe“ Pottasche sollten Dialysepatienten prinzipiell verzichten, denn sie besteht zu mehr als 50 % aus Kaliumcarbonat.



Auf die Plätzchen, fertig, los! Liebe Dialyse-Patienten,

wer liebt es nicht – das Backen um die Weihnachtszeit! Zusammen mit den Kids oder guten Freunden macht es richtig Spaß, neue Rezepte auszuprobieren und den Duft frisch gebackener Kuchen und Plätzchen zu genießen, der durchs Haus zieht. Wir haben Ihnen eine feine Auswahl kleiner Köstlichkeiten zusammengestellt, die jeden Geschmack treffen dürfte.

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 Plätzchen-Rezepten
wünscht Ihnen Ihr MEDICE Nephrologie-Team**



Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	95 kcal
Eiweiß:	1 g
Fett:	6 g
Kohlenhydrate:	8 g
BE:	0,5
Natrium:	1 mg
Kalium:	41 mg
= 2 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	28 mg
= 3 % der Tageshöchstmenge	

Engelsaugen

Zutaten

Rezept für 30 Stück

150 g	Butter
50 g	Zucker
100 g	Mehl
2	Eigelb
100 g	gemahlene Mandeln
2 Teel.	Kakaopulver (5 g)
2 Prisen	Lebkuchengewürz
1 Essl.	Kirschwasser (15 ml)
150 g	Himbeerkonfitüre

Außerdem

Backpapier

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Backzeit pro Blech: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht



Ein echter Augenschmaus.

Zubereitung:

Die Butter mit dem Zucker cremig schlagen. Die Eigelbe, das Lebkuchengewürz und Kirschwasser einrühren. Die Mandeln, das Mehl und Kakao unterziehen. Aus dem Teig walnussgroße Kugeln formen. Mithilfe eines Kochlöffelstiels oder mit dem Zeigefinger (evtl. vorher in Mehl tauchen) kleine Vertiefungen in die Mitte der Kekse drücken. Die Himbeerkonfitüre erwärmen, durch ein Sieb streichen und in die Mulden geben.

Die Plätzchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C Umluft auf der mittleren Schiene 15 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. In einer Blechdose aufbewahren.

Tipp

für Dialyse-Patienten

Engelsaugen können auch ohne Eigelb zubereitet werden. Dadurch reduziert sich der Phosphorgehalt pro Stück auf 21 mg (2 % von der Tageshöchstmenge).



Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	34 kcal
Eiweiß:	0,3 g
Fett:	0,7 g
Kohlenhydrate:	6 g
BE:	0,5
Natrium:	5 mg
Kalium:	11 mg
= 0,5% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	2 mg
= 0,2% der Tageshöchstmenge	

Kokosmakronen

Zutaten

Rezept für 70 Stück

3	Eiweiß
200 g	Zucker
220 g	Kokosflocken
1 Teel.	Zitronensaft (5 ml)
1 Prise	Salz
100 g	Schokoladen-Fettglasur
70	Backoblaten, 4 cm Durchmesser

Außerdem

Backpapier

Zubereitungszeit:

35 Minuten

Backzeit pro Blech:

20 Minuten

Schwierigkeitsgrad:

leicht

Setzt Weihnachten die Makrone auf.

Zubereitung:

Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen. Nach und nach das Salz, den Zucker und den Zitronensaftiterrühren und weiterschlagen, bis der Eischnee sehr steif ist und glänzt. Die Kokosflocken mit dem Schneebesens unterheben.

Oblaten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Mit 2 feuchten Teelöffeln kleine Häufchen von der Schaummasse nehmen und auf die Oblaten setzen. Die Makronen auf der mittleren Schiene des vorgeheizten Backofens etwa 20 Minuten bei 160 °C hellgelb backen, anschließend auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Schokoladen-Fettglasur im heißen Wasserbad schmelzen. Dann abkühlen lassen und erneut erhitzen, bis sie dickflüssig ist. Die Glasur mit einem Teelöffel über die Makronen träufeln und gut trocknen lassen. Die Makronen in einer Dose aufbewahren.





Die Abbildungen entsprechen nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	37 kcal
Eiweiß:	0,5 g
Fett:	2 g
Kohlenhydrate:	4 g
BE:	–
Natrium:	0,5 mg
Kalium:	9 mg
= 0,5 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	7 mg
= 1 % der Tageshöchstmenge	

Marmoriertes Schwarz-Weiß-Gebäck

Zutaten

Rezept für 90 Stück

200 g	zimmerwarme Butter
125 g	Puderzucker
300 g	Mehl
2	Eigelb
1 Prise	Salz
20 g	Kakao
2 Essl.	Sahne, 40 % Fett (30 ml)
1	Vanilleschote

Außerdem
Backpapier

Zubereitungszeit:	35 Minuten
Kühlzeit:	min. 5 Stunden
Backzeit pro Blech:	10–12 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	leicht



Mischen possible.

Zubereitung:

Die Vanilleschote einritzen und das Mark herauskratzen. Die Butter, den Puderzucker, 1 Prise Salz und das Vanillemark mit dem Knethaken des Mixers verkneten. Die Eigelbe kurz unterarbeiten, dann Mehl unterkneten. Den Teig halbieren. Unter eine Hälfte Kakao und Sahne kneten. Hellen und dunklen Teig in je 3 Stücke teilen. Die 3 hellen Teigstücke auf einer bemehlten Fläche zu ca. 30 cm langen Rollen formen, ebenso die dunklen Teigstücke. Je eine helle und eine dunkle Rolle umeinander schlingen, dann nochmals zu 30 cm langen Rollen formen. Rollen abgedeckt mindestens 5 Stunden, am besten über Nacht, kalt stellen.

Den Ofen auf 190 °C vorheizen. Die Rollen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, diese mit Abstand auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech legen. Auf der mittleren Schiene 10–12 Minuten backen, danach abkühlen lassen. Zwischen Lagen von Backpapier in Blechdosen lagern.

Tipp

Je höher die Typenzahl eines Mehls ist, desto höher ist auch der Kalium- und Phosphorgehalt. Deshalb eignet sich für Dialyse-Patienten zum Backen am besten das Weizenmehl Typ 405.

für Dialyse-
Patienten



Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	60 kcal
Eiweiß:	1 g
Fett:	6 g
Kohlenhydrate:	8 g
BE:	0,5
Natrium:	33 mg
Kalium:	18 mg
= 1 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	12 mg
= 1 % der Tageshöchstmenge	

Nougatbrezeln



So süß kann man sich aufbrezeln.

Zutaten

Rezept für 40 Stück

125 g	Mehl
75 g	Zucker
1 Pack.	frischer Blätterteig (275 g)
1	Ei
100 g	Nougat
25 g	gehobelte Haselnüsse
4 Tropfen	Butter-Vanille-Aroma
2 Teel.	Spekulatiusgewürz

Außerdem

Backpapier

Zubereitungszeit:

35 Minuten

Backzeit:

12 Minuten

Schwierigkeitsgrad:

mittel

Zubereitung:

Nougat im Wasserbad bei schwacher Hitze schmelzen. Das Mehl in einer Rührschüssel mit den übrigen Zutaten und Nougat vermischen und mit dem Knethaken des Mixers zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem Teig verarbeiten.

Den Knetteig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einem Rechteck (etwa 25 x 20 cm) ausrollen. Die Knetteigplatte auf eine Hälfte der Blätterteigplatte legen und mit Nüssen bestreuen. Die andere Hälfte der Blätterteigplatte darüberklappen und leicht andrücken. Die Teigplatte zu einem größeren Rechteck (etwa 40 x 25 cm) ausrollen, dann in 40 etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Jeden Streifen so in sich verdrehen, dass Kordeln entstehen. Die Kordeln zu kleinen Brezeln formen, diese auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech legen. Etwa 12 Minuten auf der mittleren Schiene des vorgeheizten Backofens bei 220 °C backen. Die Brezeln mit dem Backpapier auf einen Kuchenrost ziehen und abkühlen lassen.

Tipp

für Dialyse-Patienten

Backaromen wie Vanille, aber auch Gewürze wie Zimt, Piment oder Spekulatius enthalten sehr wenig Kalium und Phosphor und können daher bedenkenlos verwendet werden.



Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	50 kcal
Eiweiß:	1 g
Fett:	3 g
Kohlenhydrate:	5 g
BE:	0,5
Natrium:	4 mg
Kalium:	33 mg
= 2 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	20 mg
= 2 % der Tageshöchstmenge	

★ Nussmakronen

Zutaten

Rezept für 50 Stück

150 g	Zucker
3	Eiweiß
200 g	Walnüsse
75 g	Schokolade, zartbitter
1 Prise	Salz
2 Päck.	Vanillezucker (16 g)
50	Backoblaten

Außerdem

Backpapier

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Backzeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Ein Plätzchen, das immer besetzt ist.

Zubereitung:

Die Walnüsse und die Zartbitterschokolade hacken. Eiweiße mit dem Salz steif schlagen. Unter ständigem Rühren den Zucker und den Vanillezucker einrieseln lassen. Weiterrühren, bis die Masse steif ist und glänzt. Die Walnüsse und die Schokolade mit einem Schneebesen vorsichtig unterheben.

Die Masse in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen. Die Oblaten in genügendem Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, dabei einen ½ cm breiten Rand lassen. Jeweils kleine Häufchen Makronenteig auf die Oblaten spritzen. Makronen etwa 25 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 175 °C backen, danach auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.



Tipp

für Dialyse-Patienten

Wer Kalium einsparen möchte, verzichtet auf die Schokolade. Dadurch sinkt der Kaliumgehalt pro Stück auf 26 mg (1 % von der Tageshöchstmenge).



Nährwertanalyse

Werte pro Scheibe:

Energie:	210 kcal
Eiweiß:	5 g
Fett:	10 g
Kohlenhydrate:	24 g
BE:	2
Natrium:	11 mg
Kalium:	106 mg
= 5 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	70 mg
= 7 % der Tageshöchstmenge	

Quarkstollen

Zutaten

Rezept für 15 Scheiben

100 g	Butter
150 g	Zucker
320 g	Mehl
150 g	Quark, 45 % Fett
1	Ei
50 g	Rosinen
75 g	gehackte Mandeln
10 ml	Saft einer Zitrone
½ Päck.	Weinstein-Backpulver (8 g)
1 Prise	Salz
1 Prise	Zimt
1 Prise	Kardamom
	Abrieb einer Zitrone

Außerdem

Mehl und Fett fürs Backblech

Zubereitungszeit:	30 Minuten
Backzeit:	35–45 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	leicht



An dem Stollen arbeitet jeder gerne.

Zubereitung:

Rosinen und gehackte Mandeln 2–3 Stunden im Zitronensaft marinieren. Das Mehl und das Weinstein-Backpulver sieben, danach mit der kalten Butter verarbeiten. Den Zucker mit dem Ei, der abgeriebenen Zitronenschale und den Gewürzen schaumig rühren und zum Mehl geben. Quark hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Zum Schluss die marinierten Rosinen und Mandeln untermischen.

Aus dem Teig einen Stollen formen und auf einem gefetteten und bemehlten Backblech 35–45 Minuten bei 175 °C backen. Den Stollen in Alufolie einpacken und vor dem Aufschneiden ein paar Tage ruhen lassen.

Tipp

für Dialyse-Patienten

Wird der Stollen ohne Mandeln zubereitet, enthält die Scheibe nur noch 64 mg Kalium (3 % von der Tageshöchstmenge).

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

