



Rezepte

*für die
Herbstzeit*

**Phosphatreduzierte
Rezepte und
Ernährungs-Tipps
für Patienten mit
Nierenerkrankungen**

Herbst

Ein Service von





Vorwort

Liebe Dialyse-Patienten,

an den Bäumen färben sich die Blätter und mit den kürzer werdenden Tagen hat man wieder mehr Zeit, um selbst herzhafte Speisen zuzubereiten.

Geht es Ihnen auch so? Wir haben für Sie wieder ein paar saisonal interessante Rezepte und Ernährungstipps zusammengestellt, die für Ihren Speiseplan als Dialyse-Patient besonders geeignet erscheinen. Schließlich sollen Sie nicht vollends auf den Genuss von z. B. Kürbissen, Pilzen oder Trauben verzichten müssen.

Bitte achten Sie bei kaliumhaltigem Gemüse wieder darauf, es mehrfach mit kochendem

Wasser zu übergießen, so dass sich dadurch der für Sie schädliche Mineralstoff Kalium lösen und austreten kann. Sollten Ihre persönlichen Werte in einem Grenzbereich liegen, halten Sie auf jeden Fall vorher Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt.

Jetzt aber ran an die Kochtöpfe. Entdecken Sie, was Ihnen der Herbst kulinarisch zu bieten hat, und genießen Sie die Vielfalt der hier vorgestellten Rezeptideen.

Viel Vergnügen beim Kochen wünscht Ihnen

Ihr
MEDICE Nephrologie-Team

Vorspeise



Nährwertanalyse

1 Portion enthält:

Energie:	254	kcal
Eiweiß:	8,5	g
Fett:	20	g
Kohlenhydrate:	9	g
Kalium:	450	mg
Natrium:	50	mg
Phosphat:	580	mg

Ruccola-Kürbis-Salat mit Trauben und Fetakäse

Zutaten

Für 4 Personen

200 g Fleisch vom Hokkaidokürbis
20 g Butter
½ TL Zucker
Salz, Pfeffer
150 g Ruccola
100 g Weintrauben, blau
200 g Fetakäse

Dressing:

3 EL Kürbiskernöl
2 EL Apfelessig
1 Schalotte, fein gehackt
½ TL Zucker
Prise Salz
Weißer Pfeffer

Zubereitung:

Kürbis schälen und putzen. Mit dem Sparschäler in Streifen schneiden, bei geringer Hitze in der Butter dünsten. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Ruccola putzen, waschen und auf Tellern anrichten. Trauben waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Feta sehr fein zerbröckeln. Den warmen Kürbis mit Trauben und Käse auf dem Ruccola anrichten. Für die Vinaigrette alle restlichen Zutaten mischen und auf den Salat geben.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Hokkaidokürbis kann auch ungeschält verwendet werden. Anstelle des Fetakäses kann auch körniger Frischkäse oder Hüttenkäse verwendet werden. Gut zu diesem Salat passen auch Walnüsse. Hierbei sollte der hohe Kalium- und Phosphatgehalt beachtet werden.

Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten



Vorspeise



Nährwertanalyse

1 Portion enthält:

Energie:	258	kcal
Eiweiß:	8,5	g
Fett:	11	g
Kohlenhydrate:	30	g
Kalium:	430	mg
Natrium:	180	mg
Phosphat:	460	mg

Pikanter Crêpe mit Salatfüllung

Zutaten

Für 4 Personen

125 g Weizenmehl
1 Prise Salz
1 Ei
150 ml Milch
75 ml Wasser
20 g Rapsöl

Salat:
40 g Ruccolasalat
150 g Möhren
30 g Lauchzwiebeln
150 g rote Paprika

Dressing:
100 g Joghurt
10 g Kürbiskernöl
Salz, Pfeffer
10 g Schnittlauch

Zubereitung:

Mehl, Salz, Ei und Milch verrühren, nach und nach Wasser zufügen. Teig kühl stellen und ca. halbe Stunde quellen lassen. Den Teig mit einer kleinen Kelle in die heiße, ganz leicht gefettete Pfanne (mit möglichst flachem Rand) geben. Den Teig durch vorsichtiges Schwenken gleichmäßig verteilen. Den Crêpe bei mäßiger Temperatur backen. Sobald die Oberfläche trocken ist und sich die Ränder von der Pfanne lösen, kann der Crêpe gewendet werden. Während des Fertigbackens Pfanne mehrmals rütteln.

Den Salat und das Gemüse putzen und waschen. Ruccolasalat zerpflücken, Möhre grob raspeln, Lauch in feine Ringe und Paprika in feine Streifen schneiden.

Aus den restlichen Zutaten ein Dressing herstellen. Crêpe mit Salat füllen und mit Dressing vollenden.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Mit Mineralwasser wird der Teig sehr fein und lässt sich gut in der Pfanne verteilen. Die Pfanne sehr heiß werden lassen, damit der Teig nicht daran haften bleibt. Neben rohem Gemüse eignen sich auch gekochte oder gebratene Varianten, wie z.B. Zucchini. Damit können Kalium und Phosphat weiter reduziert werden. Um den Crêpe würzig zu gestalten, können auch Kresse und Bärlauch verwendet werden.

Zubereitungszeit:

ca. 30 – 40 Minuten



Hauptspeise

Nährwertanalyse

1 Portion enthält:

Energie:	481	kcal
Eiweiß:	13,4	g
Fett:	21	g
Kohlenhydrate:	58	g
Kalium:	710	mg
Natrium:	350	mg
Phosphat:	670	mg

Gemüse-Nudel-Pfanne

Zutaten

Für 4 Personen

280 g Nudeln ohne Ei (Bandnudeln, Spirelli, Hörnchen, Farfalle)
20 g Rapsöl
100 g Zwiebeln
200 g Blumenkohl
200 g Zucchini
150 g Paprikaschoten
200 g Möhren
200 ml Sahne
etwas Salz, Pfeffer, Muskat, Petersilie

Zubereitung:

Zwiebeln und Gemüse putzen und waschen. Möhre und Zwiebel fein würfeln, Blumenkohl in Röschen zerteilen, Zucchini in halbe Scheiben und Paprika in Stücke schneiden. Nudeln und Blumenkohl in Wasser ca. 8 Min. bissfest garen. In einer beschichteten Pfanne die Zwiebeln und Möhren in Öl anbraten. Paprika und Zucchini zugeben, mit etwas Wasser ablöschen. Ca. 10 Minuten garen. Nudeln zufügen, würzen, alles durchmengen und mit Sahne ablöschen. Die Petersilie hacken und über die Nudelpfanne geben.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Es ist Pilzsaison! Daher würde es sich anbieten, das Gericht um ein paar Pilze zu ergänzen. Phosphatarm sind z.B. Butterpilze, Birkenpilze, Pfifferlinge, phosphatreich sind dagegen z.B. Champignons und Steinpilze.

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten



Hauptspeise



Nährwertanalyse

1 Portion enthält:

Energie:	360	kcal
Eiweiß:	27,6	g
Fett:	18	g
Kohlenhydrate:	21,9	g
Kalium:	1.180	mg
Natrium:	200	mg
Phosphat:	890	mg

Schweinefilet mit Zucchini-Gemüse und Kürbis-Kartoffel-Schnee

Zutaten

Für 4 Personen

200 g Kartoffeln
400 g Kürbis, z.B. Hokkaido
2 EL Olivenöl
80 g Gemüsezwiebeln
1 Knoblauchzehe
80 g Möhren
400 g Zucchini
Salz, Pfeffer
Lorbeer, Thymian
Piment, Muskat
200 ml Wasser
200 ml Sahne, 30 % Fett
30 g Mehl

2 EL Rapsöl
4 Schweinefilets à 100 g
Salz, Pfeffer
30 g Butter

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, würfeln und wässern. Kürbis putzen. Beides in reichlich Wasser kochen. Zwiebel und Knoblauch pellen, fein würfeln. Möhren putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Zucchini in halbe Scheiben oder Stifte schneiden.

In einem Bräter das Olivenöl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Möhren scharf anbraten. Mit etwas Wasser ablöschen. Zucchini zufügen, anbraten, würzen. Mit Wasser auffüllen. Bei geschlossenem Deckel und niedriger Hitze ca. 8 Min. garen. Sahne und 20 g Mehl verrühren, Gemüse damit abbinden und abschmecken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets mit dem restlichen Mehl leicht mehlieren und im Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butterflocke drauf geben, bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze garziehen lassen.

Die gekochten Kartoffeln und den Kürbis durch eine Kartoffelpresse als Schnee pressen.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Durch das Wässern der Kartoffeln, evtl. schon am Vortag, und das Kochen in reichlich Wasser lässt sich der Kaliumgehalt verringern.

Zubereitungszeit:

ca. 40 Minuten



Dessert



Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Nährwertanalyse

1 Portion enthält:

Energie:	250	kcal
Eiweiß:	5	g
Fett:	6	g
Kohlenhydrate:	44	g
Kalium:	390	mg
Natrium:	50	mg
Phosphat:	430	mg

Vanilleapfel

Zutaten

Für 4 Personen

4 mittelgroße Äpfel
Zimtstange
40 g Preiselbeerkonfitüre
40 g Marzipanrohmasse

Vanillesoße:

400 g Milch
3 EL Zucker
20 g Weizenstärke
Vanilleschote
Minzeblätter

Zubereitung:

Die Äpfel schälen, ausstechen und mit der Zimtstange in wenig Wasser 10 Min. dünsten.

Marzipanrohmasse fein zerbröckeln oder hacken, mit der Konfitüre mischen und in die Äpfel füllen. Die Milch mit der halbierten, ausgekratzten Vanilleschote zum Kochen bringen. Etwas Milch abnehmen, Zucker und Stärke einrühren. Erneut aufkochen und ausquellen lassen. Über die Äpfel geben. Mit Minzeblättchen garnieren und heiß servieren.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Durch das Dünsten reduziert sich der Kaliumgehalt des Apfels. Gut geeignet für die Füllung sind auch Beerenkonfitüren oder Pflaumenmus. Auch Trockenobst und Nüsse sind wegen der geringen Mengen gut geeignet. In größeren Mengen sollte wieder der hohe Kalium- und Phosphatgehalt beachtet werden.

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten



Dessert



Nährwertanalyse

1 Portion enthält:

Energie:	535	kcal
Eiweiß:	10	g
Fett:	37	g
Kohlenhydrate:	42	g
Kalium:	190	mg
Natrium:	170	mg
Phosphat:	580	mg

Zimtparfait

Zutaten

Für 4 Personen

150 g Zucker
4 Eigelb
1 TL Zimtpulver
4 Eiweiß
1 Prise Salz
400 ml Sahne, geschlagen

Dekoration:
4 Johannisbeerzweige
Zucker, Minzeblätter

Zubereitung:

100 Gramm Zucker und Eigelb schaumig rühren, dabei den Zimt einrieseln lassen. Aus Eiweiß und Salz einen Eischnee herstellen. Den restlichen Zucker zufügen, sobald der Schnee halbfest ist. Danach die vorbereitete Eigelbmasse vorsichtig mit dem Eischnee mischen und zum Schluss die geschlagene Sahne unterheben. Das Ganze in einer Schüssel mindestens drei Stunden gefrieren lassen.

Johannisbeerzweige waschen und mit Zucker bestäuben. Zusammen mit dem portionierten Parfait und den Minzeblättern anrichten, sofort servieren.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Neben Zimt eignet sich auch Vanille zur Geschmacksgebung, auch zum Verfeinern einer Soße. Anstelle von frischem Obst empfehlen sich gekochte Früchte der Saison, so kann der Kaliumgehalt reduziert werden.

Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Gefrierzeit:

3 Stunden

Anrichtezeit:

5 Minuten



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:

Doreen Nadine Hecht
RICHTIG ESSEN INSTITUT
Beratungsgesellschaft für
Ernährung und Gesundheit mbH

Gestaltung:

WEFRA Classic GmbH

Ein Service von

