



# Rezepte

für **Dialyse-Kids**

**AMGEN**

[www.niere.org](http://www.niere.org)

## FRÜHSTÜCK

- **Apfel-Hagelzucker-Brötchen aus Backpulverteig** ..... 3
- **Apfel-Hagelzucker-Brötchen aus Hefeteig** ..... 4
- **Arme Ritter** ..... 5

## MITTAG

- **Apfel-Eierkuchen** ..... 6
- **Cowboynudeln** ..... 7
- **Fischstäbchen mit Kartoffelpüree** ..... 8
- **Gebackener Kabeljau** ..... 9
- **Gefüllte Pfannkuchen, herzhaft** ..... 10
- **Hühnerfrikassée mit Reis** ..... 11
- **Milchreis mit Obst** ..... 12
- **Münchener Schinkennudeln** ..... 13
- **Schnitzel mit Kräuterbutter** ..... 14
- **Spaghetti Bolognese** ..... 15
- **Zucchini-puffer mit Radieschenschaum** ..... 16
- **Grüner Salat** ..... 17
- **Gurkensalat** ..... 18
- **Rote-Beete-Salat** ..... 19
- **Tomatensalat** ..... 20

## VESPER

- **Apfel-Zimt-Waffeln** ..... 21
- **Eis-Grundrezept** ..... 22
- **Heidelbeer-Joghurt-Muffins** ..... 23

## ABENDESSEN

- **Käse-Schinken-Muffins** ..... 24
- **Kalter Käsehund** ..... 25
- **Konfetti-Hamburger** ..... 26
- **Pizza** ..... 27
- **Pizzabrötchen** ..... 28
- **Pizza Margherita** ..... 29
- **Salami-Kräuterquark-Muffins** ..... 30
- **Schinkenhörnchen** ..... 31
- **Herzhafte Waffeln** ..... 32

## WISSENSWERTES zur Ernährung für Dialysepatienten

- **Nährstoffe & Spurenelemente** ..... 35
- **Phosphor** ..... 36
- **Kalium** ..... 37
- **Würzen – verwenden Sie Kräuter** ..... 40
- **Kein Verzicht auf Milchspeisen** ..... 40
- **Gegen den Durst** ..... 41

# Apfel-Hagelzucker-Brötchen aus Backpulverteig

(10 Stück)

|                 |         |                  |
|-----------------|---------|------------------|
| <b>Zutaten:</b> | 200 g   | Magerquark       |
|                 | 100 ml  | Öl               |
|                 | 100 g   | Zucker           |
|                 | 1       | Ei               |
|                 | 300 g   | Mehl ( Typ 405 ) |
|                 | 3 Teel. | Backpulver       |
|                 | 2       | kleine Äpfel     |
|                 | 100 g   | Hagelzucker      |

## Zubereitung:

Aus Quark, Öl, Zucker, Ei, Mehl und Backpulver einen Teig kneten. Geschälte und entkernte Äpfel in Stückchen schneiden und unter den Teig mischen. 10 kleine Brötchen formen und diese mit der Oberseite in Hagelzucker wälzen. Brötchen bei 180 - 200° C im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen.

## Nährstoffe pro Stück:

|             |             |               |               |
|-------------|-------------|---------------|---------------|
| Energie     | 310 kcal    | Kohlenhydrate | 45 g          |
| Eiweiß      | 5 g         | Broteinheiten | 4             |
| Fett        | 10 g        | Wasser        | 40 g          |
| Cholesterin | 24 mg       | Kochsalz      | 41 mg         |
| Kalium      | 95 mg = 5 % | Phosphor      | 277 mg = 23 % |

## Abwandlungsmöglichkeiten:

- Bei hohen Phosphatwerten könnte man alternativ Hefeteig nutzen (siehe Seite 4).
- Bei Diabetes mellitus empfiehlt es sich, den Zuckeranteil im Teig (50 g) und die Hagelzuckermenge (50 g) zu reduzieren -> pro Brötchen 3 BE.
- Bei Eiweißmangel könnten 50 g *Renapro* in 50 ml kaltem Wasser zu einem zähen Sirup verrührt und unter den Quark gegeben werden. Pro Brötchen bedeutet dies dann 10 g Eiweiß.

# Apfel-Hagelzucker- Brötchen aus Hefeteig

(15 Stück)

|                 |        |               |
|-----------------|--------|---------------|
| <b>Zutaten:</b> | 500 g  | Mehl          |
|                 | 100 g  | Zucker        |
|                 | 80 g   | Margarine     |
|                 | 1 Pck. | Vanillezucker |
|                 | 50 ml  | Schlagsahne   |
|                 | 200 ml | Wasser        |
|                 | 30 g   | Hefe          |
|                 | 2 kl.  | Äpfel         |
|                 | 100 g  | Hagelzucker   |

## Zubereitung:

Schlagsahne mit lauwarmem Wasser vermischen, 1 Essl. Zucker, 1 Essl. Mehl und zerkrümelte Hefe hineingeben. Das restliche Mehl in die Schüssel sieben, in der Mitte eine Mulde machen. Den restlichen Zucker, Vanillezucker und Margarine auf dem oberen Mehtrand verteilen. Vorteig in die Mehlmulde geben und alle Zutaten kräftig kneten und durchwalken. Teig an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen. Backofen auf 200° C vorheizen; Äpfel schälen und entkernen und unter Hefeteig kneten. Aus der Masse 15 kleine Brötchen formen, Oberseite in Hagelzucker wälzen und nochmals 15 Minuten gehen lassen. Anschließend bei 180° C ca. 30 - 40 Minuten backen.

## Nährstoffe pro Stück:

|             |     |          |               |    |          |
|-------------|-----|----------|---------------|----|----------|
| Energie     | 224 | kcal     | Kohlenhydrate | 40 | g        |
| Eiweiß      | 3   | g        | Broteinheiten | 4  |          |
| Fett        | 5   | g        | Wasser        | 33 | g        |
| Cholesterin | 4   | mg       | Kochsalz      | 20 | mg       |
| Kalium      | 20  | mg = 3 % | Phosphor      | 38 | mg = 3 % |

## Abwandlungsmöglichkeiten:

- Bei Diabetes mellitus empfiehlt es sich, den Zuckeranteil im Teig (50 g) und die Hagelzuckermenge (50 g) zu reduzieren. -> pro Brötchen 3 BE.
- Bei Eiweißmangel könnten 100 g *Renapro* in 100 ml kaltem Wasser zu einem zähen Sirup verrührt und zu der Mischung aus Sahne und restlichem (lauwarmen) Wasser gegeben werden. Pro Brötchen bedeutet dies dann ca. 10 g Eiweiß.

# Arme Ritter

(2 Portionen)

|                 |         |                         |
|-----------------|---------|-------------------------|
| <b>Zutaten:</b> | 4       | Scheiben Toast (Weizen) |
|                 | 1       | Ei                      |
|                 | 50 ml   | Schlagsahne             |
|                 | 200 ml  | Wasser                  |
|                 | 50 g    | Butter                  |
|                 | 2 Essl. | Zucker                  |
|                 |         | Zimt                    |

## Zubereitung:

Das Ei in der Sahne-Wasser-Mischung verquirlen. Toast gut darin einweichen lassen. Inzwischen die Butter in einer Pfanne auslassen. Den Toast in der Butter von beiden Seiten goldbraun braten. Noch heiß mit Zucker und Zimt bestreuen und warm essen.

## Nährstoffe pro Portion:

|             |              |               |              |
|-------------|--------------|---------------|--------------|
| Energie     | 489 kcal     | Kohlenhydrate | 40 g         |
| Eiweiß      | 8 g          | Broteinheiten | 3,5          |
| Fett        | 33 g         | Wasser        | 161 g        |
| Cholesterin | 201 mg       | Kochsalz      | 665 mg       |
| Kalium      | 136 mg = 7 % | Phosphor      | 139 mg = 4 % |

## Abwandlungsmöglichkeiten:

Bei Eiweißmangel könnten 20 g *Renapro* in 100 ml kaltem Wasser zu einem zähen Sirup verrührt und zu der Sahne gegeben werden. Pro Portion bedeutet dies dann 17 g Eiweiß.

# Apfel-Eierkuchen

(4 Portionen)

|                 |       |   |
|-----------------|-------|---|
| <b>Zutaten:</b> | 4     | Eier  |
|                 | 100 g | Zucker<br>etwas Zitronenschale oder Vanille |
|                 | 120 g | Mehl  |
|                 | 50 g  | Stärke                                      |
|                 | 1/8 l | Schlagsahne                                 |
|                 | 1/4 l | Wasser                                      |
|                 | 4     | mittl. Äpfel                                |
|                 | 125 g | Margarine<br>Zucker/Zimt                    |

## Zubereitung:

Eigelb schaumig schlagen, Zucker und Zitronenschale oder Vanille zufügen. Alles weiterschlagen, bis sich der Zucker gelöst hat. Mehl, Stärke und die Wasser-Sahne-Mischung hinzufügen. Teig ca. 30 Minuten quellen lassen. Äpfel schälen, Kerngehäuse ausstechen und in Scheiben schneiden. Eiweiß steif schlagen und unter den Teig ziehen. Margarine im Tiegel erhitzen, je nach Tiegelgröße 1/2 bis 1 Apfel hineingeben und mit Teig überdecken. Von beiden Seiten backen, vorm Genießen mit Zucker und Zimt bestreuen.

## Nährstoffe pro Portion:

|             |               |               |               |
|-------------|---------------|---------------|---------------|
| Energie     | 710 kcal      | Kohlenhydrate | 68 g          |
| Eiweiss     | 10 g          | Broteinheiten | 6             |
| Fett        | 42 g          | Wasser        | 218 ml        |
| Cholesterin | 270 mg        | Kochsalz      | 288 mg        |
| Kalium      | 288 mg = 14 % | Phosphor      | 187 mg = 16 % |

## Abwandlungsmöglichkeiten:

- Bei Eiweißmangel könnten 40 g *Renapro* im Wasser gelöst werden. Pro Portion bedeutet dies dann 19 g Eiweiß.
- Alternativ oder bei hohen Kaliumwerten könnten die Äpfel ersetzt werden durch 250 g Heidelbeeren oder 250 g Mandarinenkompott (ohne Saft). Das Obst wird dabei dann auf dem noch flüssigen Teig im Tiegel verteilt.
- Bei Diabetes mellitus empfiehlt es sich, den Zuckeranteil zu reduzieren (50g) und die fertigen Eierkuchen mit Süßstoff zu süßen. -> pro Portion Apfel-Eierkuchen 5 BE, Heidelbeer-Eierkuchen 4 BE.

# Cowboynudeln

(4 - 6 Portionen)

|                 |         |                                   |
|-----------------|---------|-----------------------------------|
| <b>Zutaten:</b> | 400 g   | Hackfleisch v. Rind               |
|                 | 100 g   | Speck, ungesalzen                 |
|                 | 1       | Zwiebel, gehackt                  |
|                 | 10 g    | Öl                                |
|                 | 2       | Knoblauchzehen, klein geschnitten |
|                 | 3 Essl. | Tomatenmark                       |
|                 | 1       | Stange Sellerie                   |
|                 | 1 kl.   | Dose Mais                         |
|                 | 500 g   | Nudeln                            |

## Zubereitung:

Nudeln kochen. Zwiebel in Öl gut weich dünsten, Knoblauch zufügen. Hackfleisch und Speck dazugeben und krümelig braten. Kleingeschnittene Selleriestange, Mais und Tomatenmark zugeben und dünsten. Mit 1/4 l Wasser auffüllen und einkochen lassen .

## Nährstoffe pro Portion bei 4 Portionen / 6 Portionen:

|             |                          |               |                          |
|-------------|--------------------------|---------------|--------------------------|
| Energie     | 952 / 635 kcal           | Kohlenhydrate | 98 / 65 g                |
| Eiweiß      | 38 / 25 g                | Broteinheiten | 9 / 6                    |
| Fett        | 41 / 27 g                | Wasser        | 400 / 265 g              |
| Cholesterin | 207 / 138 mg             | Kochsalz      | 425 / 283 mg             |
| Kalium      | 800 / 534 mg = 40 / 27 % | Phosphor      | 480 / 321 mg = 40 / 27 % |

## Abwandlungsmöglichkeiten:

- Anstelle des Stangensellerie passt auch grüner Paprika (150 g).
- Durch Verringerung der Speckmenge ist eine Reduktion der Energie -, Fett- und Cholesterinbelastung zu erreichen.

# Fischstäbchen mit Kartoffelpüree

(4 Portionen)

|                 |       |                       |
|-----------------|-------|-----------------------|
| <b>Zutaten:</b> | 16    | Fischstäbchen         |
|                 | 20 ml | Öl                    |
|                 | 960 g | Kartoffeln (12 Stück) |
|                 | 50 ml | Schlagsahne           |
|                 | 50 ml | Wasser                |
|                 | 5 g   | Petersilie            |
|                 |       | Muskat                |

## Zubereitung:

Kartoffeln vorbereiten – wässern nach Verfahren von Björn Schott. Kartoffeln in reichlich Wasser mit einer mit Lorbeer und Piment gespickten Zwiebel kochen. Kartoffeln pürieren (oder stampfen), mit Sahne-Wasser-Mischung verrühren und mit Muskat und Petersilie abschmecken. Fischstäbchen nach Packungsanleitung zubereiten.

## Nährstoffe pro Portion:

|             |               |               |               |
|-------------|---------------|---------------|---------------|
| Energie     | 390 kcal      | Kohlenhydrate | 50 g          |
| Eiweiß      | 21 g          | Broteinheiten | 4             |
| Fett        | 10 g          | Wasser        | 348 g         |
| Cholesterin | 85 mg         | Kochsalz      | 780 mg        |
| Kalium      | 482 mg = 24 % | Phosphor      | 390 mg = 32 % |

## Abwandlungsmöglichkeiten:

- Bei Eiweißmangel könnten 20 g *Renapro* in das kalte Wasser eingerührt werden. Pro Portion bedeutet dies dann 25 g Eiweiß.
- Dazu passt Tomatensalat (siehe Seite 20).



# Gebackener Kabeljau

(2 Portionen)

|                 |       |                      |
|-----------------|-------|----------------------|
| <b>Zutaten:</b> | 300 g | Kabeljau             |
|                 |       | Pfeffer, Paprika     |
|                 | 5 g   | Basilikum            |
|                 | 100 g | Schmand, 40 % F.i.T  |
|                 | 10 g  | Öl                   |
|                 | 1/2   | Paprika, rot         |
|                 | 60 g  | Edamer, 45 % F.i.T   |
|                 | 320 g | Kartoffeln (4 Stück) |
|                 |       | Thymian              |

## Zubereitung:

Kartoffeln vorbereiten – wässern nach Verfahren von Björn Schott. Kartoffeln in reichlich Wasser mit einer mit Lorbeer und Piment gespickten Zwiebel kochen. Vor dem Servieren mit etwas frischem Thymian bestreuen. Backofen auf 220° C vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Öl auspinseln, die Fischfilets auf beiden Seiten mit Pfeffer und etwas Paprikapulver würzen und hineinlegen. Paprika klein schneiden und mit Basilikum auf Fischfilets verteilen. Schmand daraufgeben und Edamer darüber reiben. Auf der obersten Schiene 15 - 20 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist und Blasen wirft. Mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer abschmecken.

## Nährstoffe pro Portion:

|             |               |               |               |
|-------------|---------------|---------------|---------------|
| Energie     | 578 kcal      | Kohlenhydrate | 29 g          |
| Eiweiß      | 39 g          | Broteinheiten | 2             |
| Fett        | 34 g          | Wasser        | 325 g         |
| Cholesterin | 151 mg        | Kochsalz      | 778 mg        |
| Kalium      | 762 mg = 38 % | Phosphor      | 551 mg = 46 % |

## Abwandlungsmöglichkeiten:

Alternativ passt dazu Reis. Hier sollte man Parboiled-Reis wählen, 45 g Rohgewicht je Portion. Die Kalium- und Phosphatbelastung reduziert sich dadurch um jeweils 2 %.

# Gefüllte Pfannkuchen, herzhaft

(4 Portionen)

|                 |         |   |
|-----------------|---------|---|
| <b>Zutaten:</b> | 4       | Eier  |
|                 | 150 ml  | Schlagsahne                                   |
|                 | 850 ml  | Wasser  |
|                 | 240 g   | Mehl, Typ 405                                 |
|                 | 50 g    | Butter  |
|                 | 150 g   | Doppelrahmfrischkäse mit Kräutern, 60 % F.i.T |
|                 | 10 g    | Petersilie                                    |
|                 |         | Pfeffer, Muskat                               |
|                 | 500 g   | Champignons, Dose                             |
|                 | 4 Essl. | Öl  |
|                 | 100 g   | Schinken, gekocht                             |
|                 | 100 g   | Gouda, 45 % F.i.T                             |

## Zubereitung:

Für den Pfannkuchenteig Eier, 3/8 der Wasser-Sahne-Mischung und 200 g Mehl in einer Schüssel gut verrühren und ca. 30 Minuten quellen lassen. Das restliche Mehl in 40 g Butter anschwitzen, mit halber Menge der Wasser-Sahne-Mischung ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Frischkäse in Flöckchen unter Rühren in der Soße schmelzen lassen. Mit Pfeffer, Muskat und klein gehackter Petersilie abschmecken. Champignons abgießen, in Scheiben schneiden und in der restlichen Butter im Topf andünsten. Mit Pfeffer abschmecken und die Hälfte der Soße unterrühren. Öl portionsweise in Pfanne erhitzen und 6 Pfannkuchen backen. Pfannkuchen mit in Streifen geschnittenem gekochten Schinken belegen, Champignon-Soße darauf verstreichen und aufrollen. In Scheiben geschnittene Pfannkuchen in feuerfeste Form legen. Reste der Käsesoße und der Wasser-Sahne-Mischung verrühren und über die Pfannkuchenrollen gießen. Käse darüberreiben. Im vorgeheizten Backofen ca. 5 Minuten bei 250° C überbacken.

## Nährstoffe pro Portion:

|             |     |           |               |      |           |
|-------------|-----|-----------|---------------|------|-----------|
| Energie     | 578 | kcal      | Kohlenhydrate | 31   | g         |
| Eiweiß      | 20  | g         | Broteinheiten | 2,5  |           |
| Fett        | 40  | g         | Wasser        | 307  | g         |
| Cholesterin | 246 | mg        | Kochsalz      | 2142 | mg        |
| Kalium      | 384 | mg = 19 % | Phosphor      | 339  | mg = 28 % |

## Abwandlungsmöglichkeiten:

Eine Reduktion des Salzanteils lässt sich durch wiederholtes Wässern der Champignon-Konserve erreichen. Alternativ wären auch Mais (125 g) oder Paprika, rot (150 g) geeignet.

# Hühnerfrikassée mit Reis

(2 Portionen)

|                 |              |                          |
|-----------------|--------------|--------------------------|
| <b>Zutaten:</b> | 100 g        | Reis                     |
|                 | 200 ml       | Wasser                   |
|                 |              | Lorbeer, Piment, Zwiebel |
|                 | 150 g        | Hühnerfleisch            |
|                 | 100 g        | Spargel (Konserve)       |
|                 | 50 g         | Champignons (Konserve)   |
|                 | 50 g         | Möhre                    |
|                 | 10 g         | Margarine                |
|                 | 10 g         | Zwiebel                  |
|                 | 5 g          | Mehl                     |
|                 | 70 ml        | Hühnerbrühe              |
| 5 ml            | Zitronensaft |                          |
| 1 Msp.          | Curry        |                          |

## Zubereitung:

Huhn in Wasser mit einer mit Lorbeer und Piment gespickten Zwiebel gar kochen. 150 g Hühnerfleisch, Spargel, Champignons und Möhre klein schneiden. Etwas Zwiebel in Margarine andünsten, Mehl zugeben, Schwitze mit Hühnerbrühe ablöschen. Soße mit Zitronensaft und Curry abschmecken. Reis mit 1 kleinen Lorbeerblatt und Piment in Wasser garziehen lassen (mindestens in der doppelten Wassermenge).

## Nährstoffe pro Portion:

|             |               |               |               |
|-------------|---------------|---------------|---------------|
| Energie     | 386 kcal      | Kohlenhydrate | 43 g          |
| Eiweiss     | 19 g          | Broteinheiten | 4             |
| Fett        | 13 g          | Wasser        | 286 ml        |
| Cholesterin | 76 mg         | Kochsalz      | 545 mg        |
| Kalium      | 501 mg = 25 % | Phosphor      | 223 mg = 19 % |

## Abwandlungsmöglichkeiten:

Anstelle des Hühnerfleisches können Sie auch Kalbfleisch verwenden. Abhängig von der individuellen Flüssigkeitsbilanz sollte die Soßenmenge beachtet werden.

## Milchreis mit Obst

**(1 Portion)**

|                 |         |   |
|-----------------|---------|---|
| <b>Zutaten:</b> | 200 ml  | Wasser  |
|                 | 50 ml   | Schlagsahne                                     |
|                 | 1 Stck. | Zitronenschale (unbehandelt)                    |
|                 | 70 g    | Milchreis                                       |
|                 | 10 g    | Zucker  |
|                 | 125 g   | Kompott (z.B. Mandarine, Heidelbeere, Himbeere) |

### Zubereitung:

Wasser mit Zitronenschale zum Kochen bringen. Reis einstreuen, etwa 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren kochen lassen. Die Zitronenschale entfernen, den Zucker und die Schlagsahne unter den Reis ziehen, Topf von der Kochplatte ziehen und zugedeckt quellen lassen. Milchreis mit Kompott dekorieren.

### Nährstoffe pro Portion:

|             |               |               |               |
|-------------|---------------|---------------|---------------|
| Energie     | 480 kcal      | Kohlenhydrate | 73 g          |
| Eiweiss     | 6 g           | Broteinheiten | 6             |
| Fett        | 18 g          | Wasser        | 348 ml        |
| Cholesterin | 47 mg         | Kochsalz      | 211 mg        |
| Kalium      | 211 mg = 10 % | Phosphor      | 130 mg = 11 % |

### Abwandlungsmöglichkeiten:

Bei Eiweissmangel könnten 10 g *Renapro* im Wasser gelöst werden. Pro Portion bedeutet dies dann 9 g Eiweiss.

# Münchener Schinkennudeln

(5 Portionen)

**Zutaten:**

|       |                                    |
|-------|------------------------------------|
| 500 g | Spirelli                           |
| 200 g | Schinken, gekocht                  |
| 125 g | Butter                             |
| 100 g | Emmentaler, 30 % F.i.T             |
| 1     | Knoblauchzehe<br>Curry oder Safran |

## Zubereitung:

Nudeln mit etwas Safran oder Curry nach Anleitung kochen und abgießen. Im noch heißen Nudeltopf die Butter schmelzen, je nach Geschmack klein gehackte Knoblauchzehe und/oder den klein geschnittenen, gekochten Schinken dazu geben. Die Nudeln in der Schinkenbutter schwenken und mit geriebenem Emmentaler servieren.

## Nährstoffe pro Portion:

|             |             |               |               |
|-------------|-------------|---------------|---------------|
| Energie     | 688 kcal    | Kohlenhydrate | 74 g          |
| Eiweiß      | 27 g        | Broteinheiten | 6,5           |
| Fett        | 30 g        | Wasser        | 246 g         |
| Cholesterin | 201 mg      | Kochsalz      | 1247 mg       |
| Kalium      | 98 mg = 5 % | Phosphor      | 270 mg = 23 % |

## Abwandlungsmöglichkeiten:

Dazu passt gut Grüner Salat.

## Schnitzel, natur mit Kräuterbutter und Kartoffeln

(2 Portionen)

|                 |       |                      |
|-----------------|-------|----------------------|
| <b>Zutaten:</b> | 2     | Schnitzel á 120 g    |
|                 | 20 g  | Öl                   |
|                 | 480 g | Kartoffeln (6 Stück) |
|                 | 40 g  | Kräuterbutter        |
|                 |       | Pfeffer, Paprika     |

### Zubereitung:

Kartoffeln vorbereiten – wässern nach Verfahren von Björn Schott. Kartoffeln in reichlich Wasser mit einer mit Lorbeer und Piment gespickten Zwiebel oder Petersilienwurzel kochen. Schnitzel klopfen, beidseitig mit Pfeffer und Paprika würzen. Öl in Pfanne erhitzen und Schnitzel darin braten. Vorm Servieren Kräuterbutter auf dem Schnitzel anrichten.

### Nährstoffe pro Portion:

|             |               |               |               |
|-------------|---------------|---------------|---------------|
| Energie     | 394 kcal      | Kohlenhydrate | 34 g          |
| Eiweiß      | 30 g          | Broteinheiten | 3             |
| Fett        | 30 g          | Wasser        | 282 g         |
| Cholesterin | 114 mg        | Kochsalz      | 207 mg        |
| Kalium      | 559 mg = 28 % | Phosphor      | 300 mg = 25 % |

### Abwandlungsmöglichkeiten:

- Soll das Schnitzel paniert sein, verwenden Sie bitte nur das Eiweiß und verzichten auf das Eigelb (Phosphatbelastung). Die Fett- und Kalorienmenge steigt deutlich.
- Dazu passt gut Gurkensalat.

# Spaghetti Bolognese

(4 Portionen)

|                 |            |  |
|-----------------|------------|--|
| <b>Zutaten:</b> | 250 g      | Hackfleisch, halb & halb                 |
|                 | 1 kl.      | Zwiebel                                  |
|                 | 2          | Knoblauchzehen                           |
|                 | 1 gr. Dose | Tomaten, geschält (Abtropfgewicht 480 g) |
|                 | 100 g      | Tomatenmark (= 5 Essl.)                  |
|                 | 100 ml     | Öl                                       |
|                 | 400 g      | Spaghetti                                |
|                 | 3 g        | Basilikum                                |
|                 |            | Oregano, Pfeffer, Pizzagewürz            |
|                 | 4 Essl.    | Parmesan                                 |

## Zubereitung:

In einem Topf bei großer Hitze Hackfleisch im Olivenöl anbraten, gewürfelte Zwiebel und zerdrückte Knoblauchzehen zugeben. Mit den Dosentomaten ablöschen, 1-2 Lorbeerblätter hinzufügen und bei geringer Hitze eine halbe Stunde köcheln lassen. Mit Pfeffer, Pizzawürzmischung und Oregano abschmecken. Spaghetti in Wasser mit 1 ganzen Knoblauchzehe kochen. Vor dem Servieren mit der Sauce übergießen, mit Parmesan überstreuen und mit frischem Basilikum garnieren.

## Nährstoffe pro Portion:

|             |               |               |               |
|-------------|---------------|---------------|---------------|
| Energie     | 822 kcal      | Kohlenhydrate | 80 g          |
| Eiweiß      | 29 g          | Broteinheiten | 7             |
| Fett        | 39 g          | Wasser        | 397 g         |
| Cholesterin | 145 mg        | Kochsalz      | 1080 mg       |
| Kalium      | 806 mg = 40 % | Phosphor      | 452 mg = 37 % |

## Abwandlungsmöglichkeiten:

Bei Begrenzung der Tomatenmarkmenge auf 50 g + 50 ml Wasser kann der Kaliumanteil auf 33 % reduziert werden.

# Zucchini-puffer mit Radieschen-schaum

**(2 Portionen)**

|                 |                 |               |
|-----------------|-----------------|---------------|
| <b>Zutaten:</b> | 250 g           | Zucchini      |
|                 | 3 hühnereigroße | Kartoffeln    |
|                 | 60 g            | Zwiebel       |
|                 | 1               | Eiklar        |
|                 | 1               | Ei            |
|                 | 80 g            | Radieschen    |
|                 | 1 Essl.         | Crème fraîche |
|                 | 100 g           | Magerquark    |
|                 | 50 g            | Haferflocken  |
|                 | 10 ml           | Öl            |

## Zubereitung:

Zucchini waschen und trocken reiben. Die Enden abschneiden. Kartoffeln waschen und schälen. Die Zwiebel schälen. Alles fein raspeln. Eigelb mit dem Quark und den Haferflocken unter das Raspelgemüse ziehen, mit Pfeffer und Kräutern würzen und quellen lassen. Radieschen putzen, waschen und fein pürieren. Das Püree in einem Sieb abtropfen lassen, dann mit Crème fraîche verrühren. Pufferteig im erhitzten Öl in der Pfanne flach portionsweise braten. Nach ca. 3 Minuten wenden und die andere Seite fertig braten. Das Eiweiß steif geschlagen unter die Radieschensahne ziehen und mit den Puffern servieren.

## Nährstoffe pro Portion:

|             |               |               |               |
|-------------|---------------|---------------|---------------|
| Energie     | 375 kcal      | Kohlenhydrate | 40 g          |
| Eiweiss     | 44 g          | Broteinheiten | 2             |
| Fett        | 14 g          | Wasser        | 364 ml        |
| Cholesterin | 251 mg        | Kochsalz      | 238 mg        |
| Kalium      | 712 mg = 35 % | Phosphor      | 373 mg = 31 % |

## Abwandlungsmöglichkeiten:

Gemüseraspel in einem Küchentuch gut ausdrücken. Dies führt zur deutlichen Kaliumreduktion (ca. auf 30 % pro Portion).

Durch den Verzicht auf das Eigelb kann der Phosphorgehalt auf ca. 25% reduziert werden.



# Grüner Salat

(5 Portionen)

|                 |         |                        |
|-----------------|---------|------------------------|
| <b>Zutaten:</b> | 200 g   | Grüner Salat           |
|                 | 1       | Lauchzwiebel           |
|                 | 1 Essl. | Zitronenöl (Livio)     |
|                 | 20 g    | Zucker                 |
|                 | 10 g    | Kräuter nach Geschmack |
|                 | 1 Teel. | Zitronensaft           |

## Zubereitung:

Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Lauchzwiebel klein schneiden und mit restlichen Zutaten vermischen. Unmittelbar vor dem Verzehr über die Salatportionen verteilen.

## Nährstoffe pro Portion:

|             |              |               |             |
|-------------|--------------|---------------|-------------|
| Energie     | 48 kcal      | Kohlenhydrate | 6 g         |
| Eiweiß      | 1 g          | Broteinheiten | 0,5         |
| Fett        | 2 g          | Wasser        | 46 g        |
| Cholesterin | 0 mg         | Kochsalz      | 13 mg       |
| Kalium      | 116 mg = 6 % | Phosphor      | 16 mg = 1 % |

## Abwandlungsmöglichkeiten:

Grüner Salat könnte auch mit einem Saure-Sahne-Dressing zubereitet werden.

## Gurkensalat

**(2 Portionen)**

|                 |           |              |
|-----------------|-----------|--------------|
| <b>Zutaten:</b> | 200 g     | grüne Gurke  |
|                 | 50 g      | Kräuterquark |
|                 | 1/2 Teel. | Essig        |
|                 | 1/2 Teel. | Zitronensaft |
|                 |           | Pfeffer      |

### **Zubereitung:**

Grüne Gurke raspeln. Andere Zutaten zum Dressing vermischen und mit frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

### **Nährstoffe pro Portion:**

|             |               |               |             |
|-------------|---------------|---------------|-------------|
| Energie     | 47 kcal       | Kohlenhydrate | 6 g         |
| Eiweiß      | 2 g           | Broteinheiten | 0           |
| Fett        | 1 g           | Wasser        | 112 g       |
| Cholesterin | 3 mg          | Kochsalz      | 42 mg       |
| Kalium      | 242 mg = 12 % | Phosphor      | 56 mg = 5 % |

### **Abwandlungsmöglichkeiten:**

Wird die feingeraspelte Gurke in einem Küchentuch ausgedrückt, kann der Kalium- und Wassergehalt reduziert werden.

# Rote-Beete-Salat

(2 Portionen)

|                 |           |                       |
|-----------------|-----------|-----------------------|
| <b>Zutaten:</b> | 150 g     | Rote Beete, eingelegt |
|                 | 1/2 Teel. | Öl                    |
|                 | 1         | Lauchzwiebel          |
|                 | 1/2       | Apfel                 |
|                 |           | Essig, Pfeffer        |

## Zubereitung:

Rote Beete, Apfel, Lauchzwiebel klein schneiden, mit Öl, Essig, Pfeffer abschmecken. (Je nach Geschmack passt auch etwas geriebener Meerrettich dazu.)

## Nährstoffe pro Portion:

|             |               |               |             |
|-------------|---------------|---------------|-------------|
| Energie     | 54 kcal       | Kohlenhydrate | 8 g         |
| Eiweiß      | 2 g           | Broteinheiten | 0           |
| Fett        | 2 g           | Wasser        | 100 g       |
| Cholesterin | 0 mg          | Kochsalz      | 452 mg      |
| Kalium      | 248 mg = 12 % | Phosphor      | 32 mg = 2 % |



# Tomatensalat

**(4 Portionen)**

**Zutaten:**

|         |                       |
|---------|-----------------------|
| 200 g   | Tomaten               |
| 1       | kleine Zwiebel        |
| 2 g     | Basilikum             |
| 1 Teel. | Öl (z.B. Basilico-Öl) |
| 1 Teel. | Essig                 |
| 5 g     | Petersilie            |

## Zubereitung:

Tomaten und Zwiebel klein schneiden, mit Essig, Öl, Pfeffer, frischem Basilikum anrichten.

## Nährstoffe pro Portion:

|             |              |               |             |
|-------------|--------------|---------------|-------------|
| Energie     | 27 kcal      | Kohlenhydrate | 2 g         |
| Eiweiß      | 0 g          | Broteinheiten | 0           |
| Fett        | 1 g          | Wasser        | 62 g        |
| Cholesterin | 0 mg         | Kochsalz      | 12 mg       |
| Kalium      | 144 mg = 7 % | Phosphor      | 20 mg = 2 % |



# Apfel-Zimt-Waffeln

(8 Portionen)

|                 |         |                      |
|-----------------|---------|----------------------|
| <b>Zutaten:</b> | 200 g   | Margarine            |
|                 | 100 g   | Zucker               |
|                 | 4       | Eier                 |
|                 | 350 g   | Mehl, Typ 405        |
|                 | 1 Pr.   | Salz                 |
|                 | 1 Pck.  | Vanillepuddingpulver |
|                 | 1       | Backpulver           |
|                 | 125 g   | Orange               |
|                 | 1       | Vanillezucker        |
|                 | 2 Teel. | Zimt                 |
|                 | 100 g   | Apfel                |
|                 | 125 ml  | Wasser               |
|                 | 45 g    | Puderzucker          |

## Zubereitung:

Fett zerlassen. Zucker und Eier schaumig rühren, Fett langsam zufügen. Von der (möglichst ungespritzten) Orange die Schale abreiben. Mehl, Salz, Puddingpulver, Backpulver, Orangenschale, Vanillezucker und 1 Teel. Zimt mischen und unter die Masse rühren. Apfel schälen, entkernen und grob geraspelt mit dem Wasser unter den Teig geben. Im heißen Waffeleisen nacheinander 8 Waffeln backen, warm halten. Vorm Servieren Puderzucker mit restlichem Zimt mischen und über Waffeln sieben.

## Nährstoffe pro Portion:

|             |              |               |               |
|-------------|--------------|---------------|---------------|
| Energie     | 485 kcal     | Kohlenhydrate | 94 g          |
| Eiweiß      | 7 g          | Proteinheiten | 5             |
| Fett        | 23 g         | Wasser        | 72 g          |
| Cholesterin | 121 mg       | Kochsalz      | 220 mg        |
| Kalium      | 138 mg = 7 % | Phosphor      | 284 mg = 23 % |

## Abwandlungsmöglichkeiten:

- Statt der 4 Eier könnte man 2 ganze Eier + 6 Eiweiß verwenden. Dadurch lässt sich die Cholesterinbelastung halbieren und der Phosphatgehalt auf 21 % reduzieren.
- Zur Waffel ist Vanilleeis ganz lecker.

## Eis-Grundrezept

(1 Liter = ca. 15 Portionen á 75 g)

|                 |        |             |
|-----------------|--------|-------------|
| <b>Zutaten:</b> | 5      | Eier        |
|                 | 200 g  | Puderzucker |
|                 | 600 ml | Schlagsahne |

### Zubereitung:

Eier mit Puderzucker schaumig rühren. Schlagsahne sehr steif schlagen und unter die Eimasse heben. Masse in geeignetem Behälter einfrieren und zwischendurch mehrmals umrühren.

### Nährstoffe pro Portion:

|             |             |               |             |
|-------------|-------------|---------------|-------------|
| Energie     | 205 kcal    | Kohlenhydrate | 13 g        |
| Eiweiß      | 3 g         | Broteinheiten | 1           |
| Fett        | 16 g        | Wasser        | 44 g        |
| Cholesterin | 132 mg      | Kochsalz      | 100 mg      |
| Kalium      | 75 mg = 4 % | Phosphor      | 76 mg = 6 % |

### Abwandlungsmöglichkeiten:

- **Vanilleeis:** 1 Vanilleschote aufschneiden und das Mark unter die Eimasse geben oder 2 Päckchen Vanillezucker zufügen.
- **Schokoladeneis:** Unter die Eimasse 2 Essl. Kakao geben. (K 5%; P 7%)
- **Nougateis:** 4 Essl. (50 g) Nutella unter Eimasse rühren. (K 4%; P 7%)
- **Zitroneneis:** 50 ml Zitronensaft unter Eimasse rühren. (K 5%; P 7%)
- **Kokoseis:** 100 g Kokosraspeln unter Eimasse rühren. (K 6%; P 7%)
- **Erdbeereis:** 250 g Erdbeeren (Konserve) ohne Saft pürieren und unter Eimasse rühren. (K 4%, P 6%)
- **Himbeereis:** 250 g Himbeeren (Konserve) ohne Saft pürieren und unter Eimasse rühren. (K 4%; P 7%)
- **Mangoeis:** 250 g Mango (1 Stück) klein schneiden, pürieren und unter Eimasse rühren. (K 6%; P 7%)

# Heidelbeer-Joghurt-Muffins

(12 Stück)

|                 |         |                     |
|-----------------|---------|---------------------|
| <b>Zutaten:</b> | 180 g   | Heidelbeeren        |
|                 | 120 g   | Mehl, Typ 405       |
|                 | 1 Teel. | Backpulver          |
|                 | 30 g    | Haselnüsse          |
|                 | 1 Msp.  | Zimt                |
|                 | 1       | Ei                  |
|                 | 120 g   | Rohrzucker          |
|                 | 60 g    | Margarine           |
|                 | 200 g   | Joghurt, 3,5 % Fett |

## Zubereitung:

Backofen auf 200° C vorheizen. Muffinform fetten oder mit Papierförmchen auslegen. Frische Heidelbeeren waschen und verlesen; tiefgekühlte nur kurz auftauen lassen und sofort verarbeiten. Mehl, Backpulver und Zimt sieben und mit gemahlene Haselnüssen mischen. Ei schaumig schlagen. Zucker, Margarine und Joghurt glattrühren. Mehlmischung so unterrühren, dass der Teig feucht und noch klumpig ist. Heidelbeeren unterziehen. Vertiefung der Muffinformen zu 2/3 mit Teig füllen und 20 - 25 Minuten backen. 5 - 10 Minuten auskühlen lassen, danach Muffins aus der Form lösen.

## Nährstoffe pro Portion:

|             |             |               |             |
|-------------|-------------|---------------|-------------|
| Energie     | 151 kcal    | Kohlenhydrate | 19 g        |
| Eiweiß      | 2 g         | Broteinheiten | 1,5         |
| Fett        | 7 g         | Wasser        | 33 g        |
| Cholesterin | 23 mg       | Kochsalz      | 50 mg       |
| Kalium      | 72 mg = 4 % | Phosphor      | 74 mg = 6 % |

## Käse-Schinken-Muffins

(12 Stück)

|                 |          |                         |
|-----------------|----------|-------------------------|
| <b>Zutaten:</b> | 250 g    | Mehl                    |
|                 | 1/2 Pck. | Backpulver              |
|                 | 2 Pr.    | Salz                    |
|                 | 1        | Ei                      |
|                 | 150 ml   | Buttermilch             |
|                 | 50 ml    | Öl                      |
|                 | 100 g    | Emmentaler, 30 % F.i.T  |
|                 | 150 g    | Kochschinken, gewürfelt |

### Zubereitung:

Ofen auf 190° C vorheizen. Muffinform fetten oder mit Papierförmchen auslegen. Mehl, Salz und Backpulver mischen. In einer 2.Schüssel alle anderen Zutaten verrühren. Mehl hinzugeben und zügig zu einem Teig vermengen. Teig auf die 12 Förmchen verteilen und etwa 20 Minuten backen. Warm servieren.

### Nährstoffe pro Portion:

|             |             |               |               |
|-------------|-------------|---------------|---------------|
| Energie     | 168 kcal    | Kohlenhydrate | 16 g          |
| Eiweiß      | 7 g         | Broteinheiten | 1             |
| Fett        | 8 g         | Wasser        | 30 g          |
| Cholesterin | 34 mg       | Kochsalz      | 515 mg        |
| Kalium      | 75 mg = 4 % | Phosphor      | 166 mg = 14 % |

### Abwandlungsmöglichkeiten:

Anstelle der Buttermilch kann auch eine Mischung aus 50 ml saurer Sahne und 100 ml Wasser verwendet werden. (K 3%; P 13%)



# Kalter Käsehund

(16 Stück)

|                 |       |                |   |
|-----------------|-------|----------------|---|
| <b>Zutaten:</b> | 4     | Blatt (8 g)    | weiße Gelatine                              |
|                 | 100   | g              | Butter                                      |
|                 | je 25 | g (1 Pack. TK) | Petersilie, Basilikum, Dill, Schnittlauch   |
|                 | 1     |                | Knoblauchzehe                               |
|                 | 300   | g              | Pumpernickel in Scheiben                    |
|                 | 300   | g              | Schafskäse                                  |
|                 | 500   | g              | Magerquark                                  |
|                 | je 1  |                | rote, gelbe und grüne Paprikaschote         |
|                 |       |                | Pfeffer                                     |
|                 |       |                | Frischhaltefolie u. Kastenform (26 x 11 cm) |

## Zubereitung:

Gelatine ca. 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Butter, Dill, Petersilie, Basilikum und die Knoblauchzehe im Blitzhacker fein pürieren. Pumpernickelscheiben beidseitig dünn mit dieser Kräuterbutter bestreichen. Schafskäse durch ein Sieb streichen. Ausgedrückte Gelatine in einem kleinen Topf bei sehr schwacher Hitze lösen. Vom Herd ziehen und löffelweise den Magerquark unterrühren, Schafskäse und Pfeffer hinzufügen und Masse cremig rühren. Paprika waschen, halbieren, von Kernen und Trennwänden befreien und in kleine Würfel schneiden. Kastenform mit Folie so auslegen, dass noch reichlich Folie zum Bedecken übersteht. Pumpernickelscheiben so zuschneiden, dass sich der Boden der Kastenform und die Wände gut auslegen lassen. Die Käsemasse in 4 Portionen teilen. 3 Schichten Käsecreme in die Form geben, jeweils dicht mit Paprikawürfeln bestreuen und mit Pumpernickel abdecken. Pastete fest zusammendrücken, die Folie zusammenschlagen und die Pastete mindestens 4 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Pastete stürzen, mit restlicher Käsecreme bestreichen und mit fein geschnittenen Schnittlauchröllchen rundherum bestreuen. Erst vorm Servieren in Scheiben schneiden.

## Nährstoffe pro Scheibe:

|             |               |               |               |
|-------------|---------------|---------------|---------------|
| Energie     | 160 kcal      | Kohlenhydrate | 9 g           |
| Eiweiss     | 9 g           | Broteinheiten | 0,5           |
| Fett        | 9 g           | Wasser        | 68 ml         |
| Cholesterin | 24 mg         | Kochsalz      | 644 mg        |
| Kalium      | 205 mg = 10 % | Phosphor      | 177 mg = 15 % |

## Abwandlungsmöglichkeiten:

Schafskäse vor der Zubereitung in Wasser legen. Dadurch lässt sich eine deutliche Reduktion des Salzgehaltes erreichen.

## Konfetti – Hamburger

(4 Portionen)

|                 |         |  |
|-----------------|---------|--|
| <b>Zutaten:</b> | 100 g   | Magerquark                                 |
|                 | 300 g   | Rinderhack                                 |
|                 | 1       | kl. Zwiebel                                |
|                 | 2       | Knoblauchzehen                             |
|                 | 100 g   | Rote Paprika                               |
|                 | 100 g   | Grüne Paprika                              |
|                 | 100 g   | Gelbe Paprika                              |
|                 | 5 g     | Senf                                       |
|                 | 20 g    | Sesam                                      |
|                 | 1 Essl. | Keimöl, Pfeffer, Paprika, Majoran, Oregano |
|                 | 100 g   | Tomate                                     |
|                 | 1 Teel. | Tomatenmark                                |
|                 | 30 g    | Butter                                     |
|                 | 120 g   | Gouda, 45 % F.i.T                          |
|                 | 300 g   | Brötchen                                   |

### Zubereitung:

Quark, Hackfleisch, klein geschnittene Zwiebel und Knoblauch vermengen, mit Senf, Pfeffer, Paprikapulver und Oregano oder Majoran würzen. Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Paprika unter den Fleischteig mischen. Mit feuchten Händen 4 flache Hamburger formen und beidseitig im Sesam wenden. Auf gefettetem Blech von beiden Seiten je 5 Minuten grillen. Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Butter und Tomatenmark mischen und Brötchenhälften damit bestreichen. Jeweils die untere Brötchenhälfte mit Tomatenscheiben und einer Scheibe Gouda belegen und solange grillen, bis der Käse geschmolzen ist. Hamburger auf den Käse setzen und mit der oberen Brötchenhälfte abdecken.

### Nährstoffe pro Portion:

|             |               |               |               |
|-------------|---------------|---------------|---------------|
| Energie     | 539 kcal      | Kohlenhydrate | 44 g          |
| Eiweiss     | 34 g          | Proteinheiten | 3             |
| Fett        | 32 g          | Wasser        | 216 ml        |
| Cholesterin | 80 mg         | Kochsalz      | 1465 mg       |
| Kalium      | 675 mg = 34 % | Phosphor      | 469 mg = 39 % |

### Abwandlungsmöglichkeiten:

Bei der Zubereitung des Hackfleisches mit altbackenem Brot/Brötchen und Reduktion der Rinderhackmenge kann die Eiweiß-, Fett-, Kalium- und Phosphorzufuhr verringert werden.

# Pizza

**(1 Blech á 20 Stück)**

**Zutaten:**

|         |                       |
|---------|-----------------------|
| 200 g   | Magerquark            |
| 6 Essl. | Öl                    |
| 2       | Eier                  |
| 1 Teel. | getr. Oregano         |
| 300 g   | Mehl (Typ 405)        |
| 3/4 P.  | Backpulver            |
| 90 g    | Salami                |
| 200 g   | gek. Schinken         |
| 250 g   | Mais (Kons.)          |
| 150 g   | Tomaten               |
| 150 g   | grüne Paprika         |
| 60 g    | Zwiebel               |
| 150 g   | Gouda, 45 % F.i.T     |
| 50 g    | Mozzarella            |
| 30 g    | Tomatenmark (2 Essl.) |
| 2       | Knoblauchzehen        |

## Zubereitung:

Quark, Öl, Eier und Oregano verrühren. Mehl und Backpulver vermischen und zügig unter den Quark kneten. Das Backblech einfetten und den Teig darauf ausrollen. Den Backofen auf 180° C vorheizen. Alle Zutaten für den Belag in Wunschgröße schneiden. Knoblauch pressen und mit Tomatenmark mischen. Damit den Teig bestreichen. Zutaten jetzt nach Wunsch auf dem Teig verteilen und mit Mozzarellawürfeln und geriebenem Gouda bestreuen. Die Pizza im Backofen ca. 30 Minuten backen.

## Nährstoffe pro Stück:

|             |              |               |               |
|-------------|--------------|---------------|---------------|
| Energie     | 170 kcal     | Kohlenhydrate | 13 g          |
| Eiweiss     | 8 g          | Broteinheiten | 1             |
| Fett        | 9 g          | Wasser        | 52 ml         |
| Cholesterin | 38 mg        | Kochsalz      | 628 mg        |
| Kalium      | 150 mg = 7 % | Phosphor      | 118 mg = 10 % |

## Abwandlungsmöglichkeiten:

Statt des Quark-Öl-Teiges kann diese Pizza auch mit Hefeteig zubereitet werden. Den Teig können Sie auch mit anderen Gewürzen oder Kräutern anreichern – gut geeignet sind Thymian, Rosmarin, Majoran, Basilikum, Paprika oder grob gemahlener Pfeffer.

## Pizzabrötchen

**(3 Portionen)**

|                 |       |  |
|-----------------|-------|--|
| <b>Zutaten:</b> | 200 g | Schinken, gekocht                        |
|                 | 200 g | Salami                                   |
|                 | 200 g | Butterkäse, 45 % F.i.T, geraspelt        |
|                 | 200 g | Joghurt, 1,5 % Fett<br>etwas Pizzagewürz |
|                 | 1 kl. | Zwiebel                                  |
|                 | 9     | Scheiben Toast                           |

### Zubereitung:

Schinken, Salami und Zwiebel klein würfeln, in Schüssel geben und den Joghurt unterrühren, den geraspelten Butterkäse untermischen und nach Geschmack mit Pizzagewürz würzen. Masse 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Toast auf ein Backblech legen, Mischung darauf verteilen und im Backofen bei 200° C überbacken.

### Nährstoffe pro Portion:

|             |               |               |               |
|-------------|---------------|---------------|---------------|
| Energie     | 798 kcal      | Kohlenhydrate | 42 g          |
| Eiweiß      | 46 g          | Broteinheiten | 3             |
| Fett        | 48 g          | Wasser        | 211 g         |
| Cholesterin | 141 mg        | Kochsalz      | 5495 mg !     |
| Kalium      | 506 mg = 32 % | Phosphor      | 552 mg = 46 % |

### Abwandlungsmöglichkeiten:

- Salzreduktion durch Wässern des Kochschinkens vorm Schneiden.
- Wenn Sie pro Portion nur 2 Scheiben Toast nehmen, verringert sich die Salz- (3663 mg), Kalium- (21 %) und Phosphatbelastung (30 %) erheblich.
- Dazu passt z.B. grüner Salat.

# Pizza Margherita

(2 Portionen)

**Zutaten:**

|           |                          |
|-----------|--------------------------|
| 10 g      | Hefe                     |
| 200 g     | Mehl, Typ 405            |
| 5 g       | Zucker                   |
| 1/4 Teel. | Salz                     |
| 5 g       | Basilikum                |
| 150 g     | Mozarella                |
| 2 Essl.   | Parmesan                 |
| 400 g     | Tomaten, geschält (Dose) |
|           | Pfeffer, Paprika         |

## Zubereitung:

Für den Pizzateig in einer kleinen Schüssel 10 g Hefe mit 1 Pr. Zucker und 2 Essl. Mehl mischen, den Vorteig zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen. Restliches Mehl und den Vorteig mit Salz und 1/8 l lauwarmem Wasser kräftig kneten und durchwalken; Teig nochmals mindestens 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat. Backofen auf 225° C vorheizen.

Rundes Pizzablech (28 cm Durchmesser mit 1 Essl. Öl einfetten. Teig nochmals durchkneten. Auf bemehlter Fläche leicht ausrollen, auf das Blech legen und mit den Händen gleichmäßig flach drücken; den Rand etwas höher lassen.

Tomaten abtropfen, in Scheiben schneiden, auf Pizzaboden verteilen und mit der Gabel etwas zerdrücken (bis 2 cm Abstand vom Rand); Mozarella in dünne Scheiben schneiden und auf Tomaten legen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und Paprika würzen. Pizza ca. 15 Minuten backen; herausholen, grob geriebenen Parmesan und Basilikumblättchen darauf verteilen und Basilikum mit Öl betropfen. 10 Minuten weiterbacken.

## Nährstoffe pro Portion:

|             |               |               |               |
|-------------|---------------|---------------|---------------|
| Energie     | 624 kcal      | Kohlenhydrate | 80 g          |
| Eiweiß      | 26 g          | Proteinheiten | 7             |
| Fett        | 17 g          | Wasser        | 258 g         |
| Cholesterin | 39 mg         | Kochsalz      | 2380 mg       |
| Kalium      | 540 mg = 27 % | Phosphor      | 450 mg = 37 % |

## Salami-Kräuterquark-Muffins

(12 Stück)

|                 |           |                        |
|-----------------|-----------|------------------------|
| <b>Zutaten:</b> | 150 g     | Salami                 |
|                 | 250 g     | Mehl                   |
|                 | 3 Teel.   | Backpulver             |
|                 | 1 Essl.   | Petersilie, gehackt    |
|                 | 1 Essl.   | Schnittlauch, gehackt  |
|                 | 1/2 Teel. | Salz                   |
|                 | 1         | Ei                     |
|                 | 60 ml     | Öl                     |
|                 | 150 g     | Kräuterquark, 60% Fett |
|                 | 150 ml    | Buttermilch            |
|                 |           | Pfeffer                |

### Zubereitung:

Backofen auf 190° C vorheizen. Muffinform gut fetten oder mit Papierförmchen auslegen. Salami in kleine Stücke schneiden. Mehl, Backpulver, Kräuter, Pfeffer und Salami in einer Schüssel verrühren. Ei, Öl, Kräuterquark und Buttermilch in einer 2. Schüssel schaumig schlagen und Mehlgemisch unterrühren. Teig auf die Förmchen verteilen und ca. 20 - 25 Minuten backen.

### Nährstoffe pro Portion:

|             |              |               |               |
|-------------|--------------|---------------|---------------|
| Energie     | 200 kcal     | Kohlenhydrate | 17 g          |
| Eiweiß      | 6 g          | Broteinheiten | 1             |
| Fett        | 11 g         | Wasser        | 32 g          |
| Cholesterin | 35 mg        | Kochsalz      | 471 mg        |
| Kalium      | 112 mg = 6 % | Phosphor      | 242 mg = 20 % |

### Abwandlungsmöglichkeiten:

Statt der Buttermilch kann eine Mischung aus 50 ml saurer Sahne und 100 ml Wasser genommen werden. (K 5 %, P 19 %)

# Schinkenhörnchen

(6 - 8 Portionen)

**Zutaten:**

|           |                                |
|-----------|--------------------------------|
| 350 g     | Mehl, Typ 405                  |
| 250 g     | Butter                         |
| 250 g     | Sahnequark, 40 % Fett          |
| 1         | Ei                             |
| 1/2 Teel. | Pizzawürzmischung oder Oregano |
| 1/2 Teel. | Paprika                        |
| 150 g     | Schinken, gekocht              |
| 1 Pck.    | 8 Kräuter - Tiefkühlkost       |
| 2 Essl.   | Saure Sahne                    |

## Zubereitung:

Aus den Teigzutaten einen Knetteig herstellen. Diesen 30 Minuten kalt stellen. Inzwischen die Füllung zubereiten. Schinken ganz fein würfeln, mit Sahne und Kräutern mischen. Dann den Teig vierteln. Jedes Viertel rund ausrollen und wie eine Torte in 12 Teile schneiden. Diese Tortenstücke am breiten Ende mit etwas Füllung bestreichen und zu Hörnchen aufrollen. Bei 175° C Umluft ca. 15 Minuten backen.

## Nährstoffe pro Portion:

|             |             |               |             |
|-------------|-------------|---------------|-------------|
| Energie     | 78 kcal     | Kohlenhydrate | 6 g         |
| Eiweiß      | 2 g         | Broteinheiten | 1/2         |
| Fett        | 5 g         | Wasser        | 10 g        |
| Cholesterin | 21 mg       | Kochsalz      | 94 mg       |
| Kalium      | 25 mg = 1 % | Phosphor      | 23 mg = 2 % |

## Abwandlungsmöglichkeiten:

Dazu passt als Soße: 100 g Zigeunersoße (Fertigsoße) und 150 g Kräuterquark (60 % Fett) mit 30 ml Wasser verrührt.

## Nährstoffe pro 6 / 8 Portionen :

|             |                          |               |                          |
|-------------|--------------------------|---------------|--------------------------|
| Energie     | 684 / 513 kcal           | Kohlenhydrate | 47 / 35 g                |
| Eiweiß      | 17 / 13 g                | Broteinheiten | 4 / 3                    |
| Fett        | 43 / 32 g                | Wasser        | 120 / 90 g               |
| Cholesterin | 178 / 134 mg             | Kochsalz      | 1140 / 855 mg            |
| Kalium      | 334 / 250 mg = 17 / 13 % | Phosphor      | 240 / 180 mg = 20 / 15 % |

## Herzhafte Waffeln

(6 Portionen)

|                 |           |                            |
|-----------------|-----------|----------------------------|
| <b>Zutaten:</b> | 200 g     | Butter                     |
|                 | 4         | Eier                       |
|                 | 1/4 Teel. | Salz                       |
|                 | 200 g     | Mehl, Typ 405              |
|                 | 1/2 Teel. | Backpulver                 |
|                 | 4 Essl.   | Wasser                     |
|                 | 60 g      | Gouda                      |
|                 | 25 g      | Röstzwiebeln               |
|                 | 40 g      | Salami                     |
|                 | 70 g      | Paprika, grün (1/2 Schote) |

### Zubereitung:

Butter schmelzen. Eier, Salz, Pfeffer und die geschmolzene Butter mit dem Mixer verrühren. Mehl und Backpulver mischen und dazugeben. Wasser hinzufügen und alles kurz vermischen. Zum Schluss den geriebenen Käse zufügen. Nach Belieben portionsweise mit weiteren Zutaten vermischen. Das Waffeleisen leicht einfetten, Teig auf das Waffeleisen geben und goldbraun backen.

### Nährstoffe pro Portion:

|             |               |               |               |
|-------------|---------------|---------------|---------------|
| Energie     | 497 kcal      | Kohlenhydrate | 27 g          |
| Eiweiß      | 12 g          | Proteinheiten | 2             |
| Fett        | 36 g          | Wasser        | 67 g          |
| Cholesterin | 250 mg        | Kochsalz      | 547 mg        |
| Kalium      | 210 mg = 10 % | Phosphor      | 234 mg = 20 % |

### Abwandlungsmöglichkeiten:

- Dazu passt gut grüner Salat, Gurkensalat oder Tomatensalat.
- Durch Verwendung von nur 2 ganzen Eiern + 2 Eiweiß lässt sich die Phosphatmenge auf 16 % pro Stück reduzieren.



***Wissenswertes  
zur Ernährung  
für  
Dialysepatienten***



# ***Nährstoffe & Spurenelemente, auf die Dialysepatienten besonders achten müssen!***

## **Eiweiß (EW)**

Eiweiß, auch Protein genannt, ist einer der drei Grundnährstoffe, die mit der täglichen Kost aufgenommen werden müssen. Unserem Körper dient es in erster Linie als Baustoff und Energielieferant. Wichtig für eine gesunde Ernährung sind gut verwertbare biologisch hochwertige Eiweißträger wie Fisch, Fleisch, Eier und Quark.

## **Phosphor (P)**

Phosphor gehört zu den sogenannten Spurenelementen, die zwar lebensnotwendig sind, jedoch wie der Name schon sagt, nur in geringen Mengen mit der Nahrung aufgenommen werden dürfen. Phosphor liegt im Körper zum großen Teil als sogenanntes Phosphat gebunden vor. Zu hohe Mengen an Phosphor wirken sich schädigend auf die Knochensubstanz aus. Darüber hinaus entstehen Verkalkungen in den Organen und Weichteilen des Körpers. Der Tagesgehalt an Phosphor in der Nahrung sollte eine Menge von 1200 mg nicht überschreiten!

Als Richtlinie gilt:

100 % Tageslimit = 800 - 1200 mg Phosphor

## **Kalium (K)**

Auch Kalium gehört in die Gruppe der Spurenelemente. Die tägliche Zufuhr über die Nahrung darf höchstens 1500 - 2000 mg betragen. Kalium ist wasserlöslich. Diese Eigenschaft ermöglicht es, durch gezielt angewandte küchentechnische Tricks, bestimmte Lebensmittel so zu behandeln, dass dabei eine beachtliche Menge an Kalium entfernt werden kann.

## **Phosphor – oftmals versteckt!**

Phosphat-Zusätze in Lebensmitteln verstecken sich manchmal hinter den berühmten „E“-Nummern.

Achten Sie beispielsweise auf:

**E 330**  
Phosphatsäure



**Sterilisierte ultrahocherhitze Milch**  
**Cola**

**E 339**  
Natriumphosphate



**Kondensmilch**

**E 340**  
Kaliumphosphate



**Milchpulver / Magermilchpulver**

**E 341**  
Calciumphosphate



**Schmelzkäse**  
**Scheiblettenkäse**

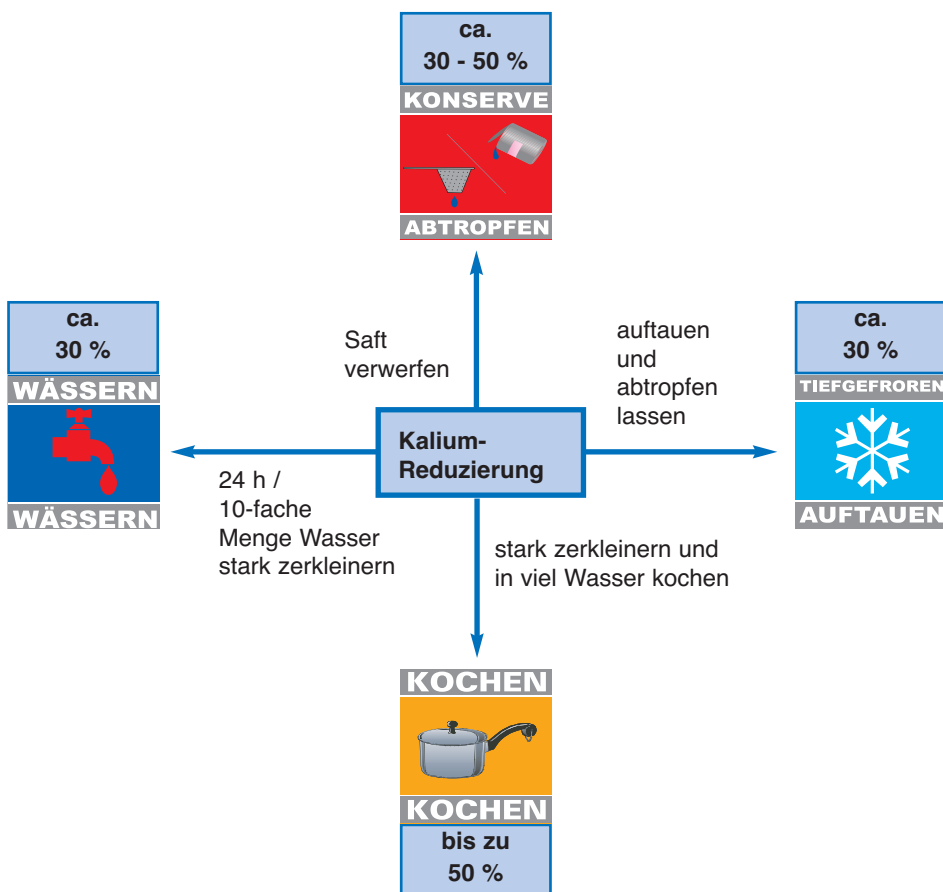
**E 450**  
Diphosphate



**Getränkeweißer**  
**Bratwurst**

## **Kalium** – durch seine Wasserlöslichkeit in den Griff zu bekommen!

Die folgende Abbildung zeigt Ihnen, durch welche küchentechnischen Tricks Sie den Kaliumgehalt von vielen Lebensmitteln reduzieren können.





## Wässern

### Kartoffeln

- Herkömmliches Verfahren:  
Geschälte und in fingerdick geschnittene Scheiben in der zehnfachen Menge Wasser über 24 Stunden wässern.
- Verfahren nach Björn Schott:  
Festkochende Kartoffeln dick schälen (ca. 2 mm) und in fingerdicke Scheiben (ca. 1,5 cm) schneiden. Anschließend die zehnfache Menge Wasser auf eine Temperatur von 70° C erhitzen und die Kartoffelscheiben hinein geben. Den Herd ausstellen.

Die Kartoffeln bei geschlossenem Deckel etwa drei Stunden auf der ausgeschalteten Herdplatte wässern. Das Einweich-Wasser abgießen und in der dreifachen Menge Wasser garen.

Beispiel:

240 g Kartoffeln (3 x Hühnereigröße) in 2,4 l Wasser nach der Björn-Schott-Methode drei Stunden wässern. Im Anschluss in 3/4 l Wasser garen.

*Resultat: Kaliumreduzierung um ca. 80% gegenüber ungewässert gekochten Kartoffeln.*

### Gemüse

Geputztes und zerkleinertes Gemüse in der zehnfachen Menge Wasser über 24 Stunden hinweg wässern, z. B. sinnvolle Anwendung bei: Rosenkohl, Broccoli, Blumenkohl

*Resultat: Kaliumreduzierung um ca. 30 % gegenüber ungewässert gekochtem Gemüse.*



## Konserven

### Obst und Gemüse

Obst aus der Dose hat oftmals eine günstigere Kaliumbilanz.  
Den Obst- und Gemüsesaft vor der Weiterverwendung abgießen!

*Resultat: Kaliumreduzierung um ca. 30 bis 50 % gegenüber frischem Obst und Gemüse.*

Beispiel: grüne Erbsen, Champignons, Möhren, Spargel, grüne Bohnen



## Tiefrieren / Auftauen

### Gemüse

Das Gemüse vor Zubereitung einfrieren und danach langsam auftauen lassen.  
Den dabei entstehenden Saft abtropfen lassen und anschließend verwerfen.

*Resultat: Kaliumreduzierung um ca. 30 % gegenüber frisch zubereitetem Gemüse.*

Beispiel: Rosenkohl, Broccoli, Blumenkohl, Spinat, Grünkohl/Braunkohl.



## Kochen

### Gemüse

Das Gemüse zerkleinern und in reichlich Wasser kochen.

*Resultat: Kaliumreduzierung um ca. 30 bis 50 % gegenüber frisch zubereitetem Gemüse.*

Beispiel: Spargel, Möhren, grüne Bohnen, Weißkraut, Sauerkraut

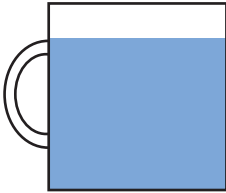
## Würzen – verwenden Sie Kräuter!

|                    |   |       |
|--------------------|---|-------|
| Petersilie (2 g)   | = | 1 % K |
| Schnittlauch (2 g) | = | - % K |

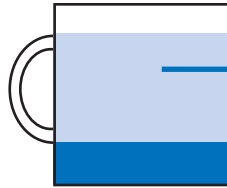
## Kein Verzicht auf *Milchspeisen!*

Auch als Dialysepatient müssen Sie nicht auf Milchspeisen verzichten. Benützen Sie statt reiner Milch das hier beschriebene Gemisch aus Sahne und Wasser.

250 ml Milch



250 ml Wasser-Sahne-Gemisch



200 ml Wasser

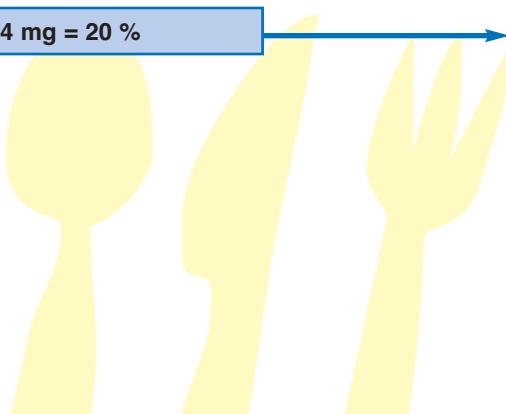
50 ml Sahne

Phosphor: 230 mg = 19 %

32 mg = 3 %

Kalium: 394 mg = 20 %

56 mg = 3 %





## **Gegen den Durst – bewusst und genussvoll trinken!**

Im Folgenden finden Sie Tipps & Tricks, wie Sie Ihrem Durstgefühl am besten begegnen.

- **erfrischende Getränke**
  - Wasser, Mineralwasser
  - Wasser mit Zitronensaft
  - Tee
  - Limonaden mit Mineralwasser verdünnen
- warme / heiße Getränke
- **langsam trinken** – nach jedem Schluck eine Pause machen
- geeignete **Trinkgefäße** benutzen – mit geringem Volumen
- **Medikamente** mit dem Essen einnehmen
- **Zitronenscheibchen** aussaugen
- Saure Bonbons / Kaugummi ohne Zucker
- Lippen nicht trocken werden lassen – **Pflegestift**
- für gute **Luftfeuchtigkeit** in den Räumen sorgen
- stark **gesalzene** / oder **gezuckerte** Speisen und Getränke meiden
- Beim Lutschen von Eiswürfeln wird häufig eine unkontrollierte Menge an Flüssigkeit zu sich genommen. Deshalb kann diese Methode nicht mehr empfohlen werden.



**Rezeptvorschläge und Ernährungstipps:**

**Ulrike Holzmüller**

**Diabetesberaterin DDG/Diätassistentin**

**Leipzig**

**Wissenswertes zur Ernährung für Dialysepatienten:**

**Elisabeth M. Gutzmann**

**Ernährungsberaterin**

**Wolfsburg**

**Herausgeber:**

**AMGEN GmbH, München**

Die Inhalte, Angaben, Informationen und Abbildungen in diesem Ernährungshandbuch (»Inhalte«) sind nur für Nutzer innerhalb des Gebiets der Bundesrepublik Deutschland bestimmt. Sofern sie Informationen zu oder im Zusammenhang mit Gesundheitszuständen, Krankheitsbildern, medizinischen Fragen oder Therapiemöglichkeiten enthalten, ersetzen sie nicht die Empfehlungen oder Anweisungen eines Arztes oder eines anderen Angehörigen der Heilberufe. Die Inhalte dieses Handbuches sind nicht bestimmt zur Diagnose oder Behandlung eines gesundheitlichen oder medizinischen Problems oder einer Erkrankung. Darüber hinaus erhebt der Inhalt dieses Handbuches keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit.

Mit Aushändigung und/oder Benutzung des Handbuches kommt keinerlei Vertragsverhältnis, insbesondere kein Rat- oder Auskunftsvertrag, zwischen Ihnen und Amgen GmbH bzw. mit dieser konzernmäßig verbundenen Gesellschaften (zusammen: Amgen) zustande. Insofern bestehen auch keinerlei vertragliche oder quasi vertragliche Ansprüche. Vorsorglich wird eine Haftung – gleich aus welchem Rechtsgrund – ausgeschlossen, ausgenommen die Haftung für eine grob fahrlässige Verletzung von Leben, Körper, Gesundheit.

Das Layout des Ernährungshandbuches, die verwendeten Grafiken und Bilder, die Sammlung sowie die einzelnen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt (© 2005). Das Urheberrecht steht, sofern nichts anderes angegeben ist, ausschließlich Amgen GmbH zu. Durch nichts in diesem Handbuch wird eine Lizenz oder ein Recht an einem Urheberrecht, Patent oder Marken von Amgen oder Dritten begründet. Nachdruck oder auch auszugsweise Kopien nur mit vorheriger Genehmigung der Amgen GmbH.

Gestaltung, Produktion: B.C.A! Copp, Königsbrunn/Augsburg 2003



**AMGEN GmbH**

Hanauer Straße 1  
D-80992 München

Telefon: (+49) 89 14 90 96 – 0  
Telefax: (+49) 89 14 90 96 – 2000

E-mail: [info@amgen.de](mailto:info@amgen.de)

Internet: [www.amgen.de](http://www.amgen.de)  
[www.niere.org](http://www.niere.org)

**AMGEN**  

---

**Nephrologie**