

A photograph of an elderly couple sitting on a beach, looking out at the ocean. In the foreground, a grill is cooking salmon steaks, chicken drumsticks, and vegetable skewers. The image is partially obscured by a white curved graphic element.

Rezepte

*für die
Grillsaison*

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

Grillsaison

Ein Service von





Vorwort

Liebe Dialyse-Patienten,

mit den kletternden Temperaturen draußen steigt auch die Lust zum Grillen und auf Gerichte, die zum Sommer passen.

Möglicherweise ist Ihr Speiseplan aufgrund Ihrer Nierenerkrankung eingeschränkt, da frische Obst- und Gemüsesorten für Dialyse-Patienten nur bedingt geeignet sind.

Wie Sie es von MEDICE vielleicht schon kennen, wollen wir Sie deshalb auch jetzt mit sommerlichen Ernährungs- und Rezept-Tipps begleiten, damit Sie als Dialyse-Patient nicht vollends auf den Genuss von z. B. Kartoffeln, Zucchini oder Erdbeeren verzichten müssen.

Bei kaliumhaltigem Gemüse achten Sie einfach wieder darauf, es mehrfach mit kochendem Wasser zu übergießen, so dass sich dadurch der für Sie schädliche Mineralstoff Kalium lösen und austreten kann. **Sind Ihre persönlichen Werte in einem Grenzbereich, halten Sie bitte auf jeden Fall Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt.**

Nun aber los. Lassen Sie sich inspirieren von neuen, originellen Rezeptideen und genießen Sie, was der Sommer kulinarisch zu bieten hat.

Viel Vergnügen beim Kochen wünscht Ihnen

**Ihr
MEDICE Nephrologie-Team**

Fleisch

Nährwertanalyse

Pro Portion:

Energie:	190	kcal
Eiweiß:	21,6	g
Fett:	11,4	g
Kohlenhydrate:	1,0	g
Kalium:	327	mg
Natrium:	66,4	mg
Phosphat:	466	mg

Balsamico- Schweinekoteletts

Zutaten

Rezept für 8 Portionen

8	kleine Schweinekoteletts
50 ml	Balsamicoessig
5 EL	Olivenöl
1 TL	frischer Rosmarin
	Salz, Pfeffer
	evtl. Paprikapulver

Zubereitung:

Die Koteletts waschen und mit Küchenpapier abtrocknen. Die Fettränder der Koteletts mit einem Messer einschneiden. Für die Marinade Essig mit Olivenöl und Rosmarinnadeln vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Koteletts in eine flache Schüssel legen und mit der Marinade begießen. Zugedeckt etwa 2 Stunden ziehen lassen und dabei mehrmals wenden. Die Marinade von den Koteletts abtupfen und das Fleisch auf den vorgeheizten Grill legen. Die Koteletts von jeder Seite 5–7 Min. grillen.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Die Schweinekoteletts können auch durch Puten- oder Hähnchenbrust ersetzt werden, wenn das Essen fettärmer gestaltet werden soll.

Zubereitungszeit:

ca. 10 Min.
2 Std. ziehen lassen



Fleisch

Fruchtige Putenspieße

Zutaten

Rezept für 4 Portionen

- 4 Pfirsichhälften aus der Dose
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 grüne Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Apfelessig
- 2 EL Sesamöl
- 280 g Putenbrustfilet,
in dünnen Scheiben
- Salz, Pfeffer

Holzspieße

Zubereitung:

Pfirsichhälften vierteln. Putenfilets in lange Streifen schneiden. Lauch in Ringe schneiden, Knoblauch zerdrücken. Chilischote entkernen und fein hacken. Alles gut vermischen und mit Salz, Pfeffer, Essig sowie 2 EL Sesamöl würzen.

Putenfilets darin einige Zeit marinieren und wellenförmig (je eins pro Spieß) abwechselnd mit Zwiebeln und Pfirsichstücken aufstecken. Auf beiden Seiten etwa 4 Min. grillen und servieren.

Tipps für Dialyse-Patienten:

Wenn frische Pfirsiche verwendet werden, dann sollten diese vorher mit kochendem Wasser übergossen und dann mit kaltem Wasser abgeschreckt werden, damit die Haut besser entfernt werden kann. Dabei ist der höhere Kaliumgehalt zu beachten!

Zubereitungszeit:

ca. 20 Min.

Nährwertanalyse

Pro Portion:

Energie:	164	kcal
Eiweiß:	17,6	g
Fett:	6	g
Kohlenhydrate:	9,7	g
Kalium:	354	mg
Natrium:	36,4	mg
Phosphat:	484	mg



Saucen

Nährwertanalyse

Pro EL (à 20 g):

Energie:	21,8	kcal
Eiweiß:	0,3	g
Fett:	1,2	g
Kohlenhydrate:	2,3	g
Kalium:	51,6	mg
Natrium:	24,2	mg
Phosphat:	37,1	mg

Pikante Fruchtsauce

Zutaten

Rezept für 4 Portionen

3 TL	Senf
3 EL	Apfelessig
½	Apfel mit Schale
1	kleine Banane
½	grüne oder rote Peperoni
1 EL	gehackte Petersilie
1 EL	Schnittlauch
1 TL	Thymian und Oregano
½ TL	Salz
1 EL	kalt gepresstes Olivenöl

Zubereitung:

Alle Zutaten klein geschnitten in einen Mixbecher geben (außer dem Öl), mixen. Nach und nach etwas Öl dazugeben, bis die Masse eine mayonnaisenartige Konsistenz bekommt.

Abschmecken und servieren.

Tipps für Dialyse-Patienten:

Dieser Dipp passt sehr gut zu Gegrilltem, frischem Salat oder Kartoffeln. Um bei diesem Rezept Salz einzusparen, ersetzen Sie es ganz einfach durch mehr Kräuter, wie z.B. Salbei, Rosmarin, Lorbeer. Frische Kräuter sollten getrockneten bevorzugt werden, da sie einen niedrigeren Kaliumgehalt haben.

Zubereitungszeit:

ca. 10–15 Min.



Salat



Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Mexikanischer Nudelsalat

Zutaten

Rezept für 4 Portionen

- 150 g Farfalle
- 100 g Zucchini
- 100 g Lauch
- 1 gelbe Paprikaschote
- 100 g Cherrytomaten
- ½ Zwiebel
- 1 EL Maiskeimöl
- 1 EL Kräuteressig
- 1 Chilischote
- Pfeffer, Salz, Zucker
- Kreuzkümmel, Knoblauch

Zubereitung:

Nudeln bissfest kochen, abgießen und abkühlen lassen. Das Gemüse waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Aus Maiskeimöl, Kräuteressig und der Chilischote eine Salatsauce rühren. Mit Pfeffer, Salz, einer Prise Zucker, Kreuzkümmel und frisch gepresstem Knoblauch pikant würzen. Nudeln mit dem Gemüse mischen und die Salatsauce darüber geben.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Das Gemüse wird in diesem Rezept roh verwendet. Es kann auch vorher kurz in viel Wasser gegart werden, dadurch wird der Kaliumwert reduziert. Der Fond sollte nicht verwendet werden.

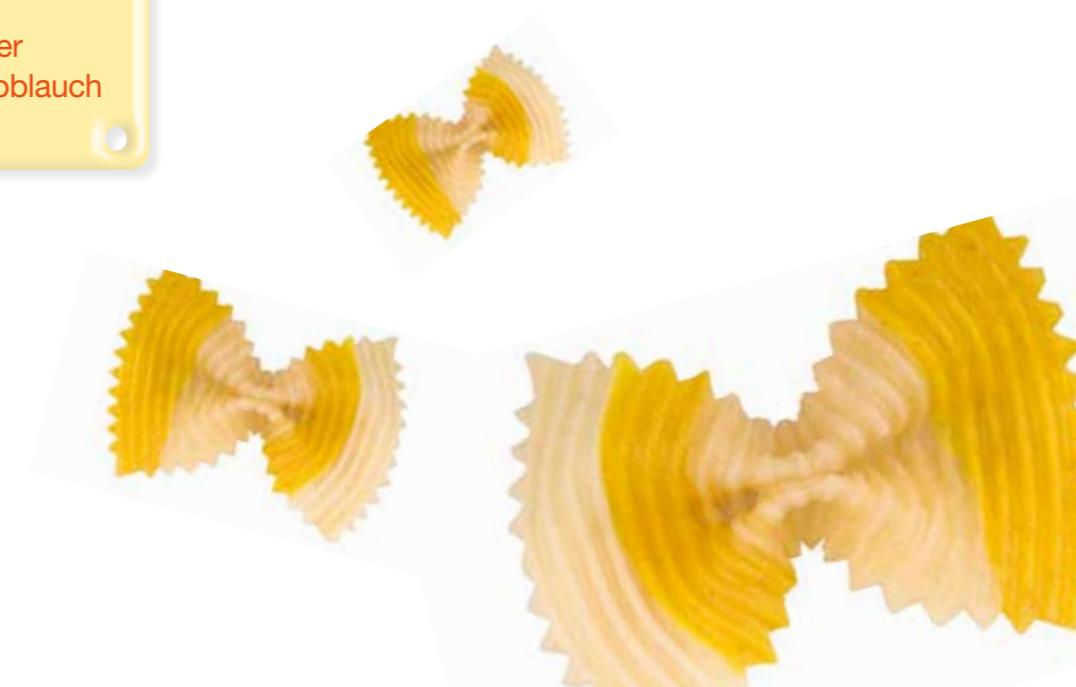
Zubereitungszeit:

ca. 30 Min.

Nährwertanalyse

Pro Portion:

Energie:	220	kcal
Eiweiß:	8	g
Fett:	2	g
Kohlenhydrate:	41,4	g
Kalium:	355	mg
Natrium:	15,9	mg
Phosphat:	416	mg



Beilagen

Pro Portion:

Energie:	156	kcal
Eiweiß:	2,5	g
Fett:	10,2	g
Kohlenhydrate:	13,1	g
Kalium:	395	mg
Natrium:	5	mg
Phosphat:	188	mg

Gegrillte Gemüse- Kartoffel-Spieße

Zutaten

Rezept für 4 Portionen

- 280 g neue Kartoffeln, klein
- 1 Zwiebel
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, Kümmel

Schaschlikspieße

Zubereitung:

Kartoffeln gar kochen und abkühlen lassen. Die Zwiebel abziehen und achteln. Paprikaschoten waschen und in 4 cm große Stücke schneiden. Gemüse mit Pfeffer und Öl mischen. Knoblauch abziehen, pressen und ebenfalls dazugeben.

Kartoffeln evtl. halbieren, abwechselnd mit Zwiebel- und Paprikastückchen auf Schaschlikspieße stecken. Gemüse-Kartoffel-Spieße grillen.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Die Kartoffeln bekommen einen geringeren Kaliumgehalt, wenn sie bereits am Vortag gewässert und in viel Wasser gekocht werden.

Zubereitungszeit:

ca. 20 Min.



Dessert

Nährwertanalyse

Pro Portion:

Energie:	140	kcal
Eiweiß:	1,6	g
Fett:	3,2	g
Kohlenhydrate:	28,9	g
Kalium:	394	mg
Natrium:	23,6	mg
Phosphat:	131,8	mg

Weißes Johannisbeer-Sorbet an Cassis-Sauce

Zutaten

Rezept für 4 Portionen

Für das Sorbet:

500 g weiße Johannisbeeren
100 ml Wasser
30 ml Zuckerrohrsirup

Für die Cassis-Sauce:

100 g schwarze Johannisbeeren
60 ml Wasser
ca. 3 EL Puderzucker
(je nach Reife der Früchte)
2 EL Cassis
Zitronenmelisse

Zubereitung:

Für das Sorbet die weißen Johannisbeeren waschen und von den Rispen streifen. Zusammen mit dem Wasser aufkochen und bei geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Die Mischung etwas abkühlen lassen, durch ein Sieb streichen und dabei versuchen, möglichst nur Schalen und Kerne zurückzubehalten. Die Masse mit dem Sirup süßen und im Kühlschrank abkühlen lassen.

Für die Cassis-Sauce die schwarzen Johannisbeeren waschen, von den Rispen streifen, mit dem Wasser aufkochen, abkühlen lassen und ebenfalls passieren. Mit dem Puderzucker und Cassis abschmecken, im Kühlschrank kalt stellen. Die weiße Johannisbeer-masse im Eisfach gefrieren lassen.

Jeweils einen Spiegel aus der Cassis-Sauce auf einen Teller oder in ein Schälchen geben, das Sorbet in Kugelform darauf anrichten. Mit Zitronenmelisse und einigen schwarzen Johannisbeeren garnieren.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Das Sorbet kann auch gut mit anderen, kaliumärmeren Obstsorten zubereitet werden, wie Melone mit Zimt oder Mango und Orange.

Zubereitungszeit:

ca. 30–40 Min.



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

