



# Rezepte

*für die  
deftige Küche*

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

*Deftige Küche*

Ein Service von

**MEDICE**



## Vorwort

### **Liebe Dialyse-Patienten,**

die Tage werden wieder kürzer, die Temperaturen sinken und der Appetit auf warme Gerichte steigt: Am liebsten natürlich selbst gemacht.

Aufgrund Ihrer Dialyse ist die Auswahl an Gerichten sowie deren Zutaten in den meisten Fällen eingeschränkt. Das heißt aber nicht, dass Sie auf köstlichen Geschmack verzichten müssen. In diesem Heft hat MEDICE einige leckere Rezepte für Sie zusammengestellt – leicht bekömmlich und Ihrer Nierenerkrankung angemessen.

Sie werden überrascht sein, wie vielfältig die Herbstküche sein kann. Und vielleicht lassen Sie sich von dem einen oder anderen Rezept sogar zu eigenen Kreationen inspirieren.

Sollten Sie dennoch bei einzelnen Gerichten Fragen haben, empfehlen wir die Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt.

Viel Freude beim Nachkochen wünscht Ihnen

**Ihr MEDICE Nephrologie-Team**

# Eintopf

## Nährwertanalyse

### Pro Portion:

Energie:	208	kcal
Eiweiß:	18,2	g
Fett:	8,6	g
Kohlenhydrate:	13,7	g
Kalium:	535	mg
Natrium:	362	mg
Phosphat:	619	mg

## Steckrüben- eintopf

## Zutaten

Rezept für 4 Portionen

300 g	durchwachsenes Schweinefleisch
¾ l	Wasser
3	Zwiebeln (150 g)
1	Lorbeerblatt
½ TL	Salz
1	Steckrübe (ca. 1 kg)
1 EL	Zucker Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung:

Das Fleisch kurz unter kaltem Wasser waschen. In einem Topf, bedeckt mit kaltem Wasser, zusammen mit den geschälten, klein geschnittenen Zwiebeln, dem Lorbeerblatt und dem Salz langsam zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen die Steckrübe schälen, waschen, in kleine Würfel schneiden und zu dem Fleisch geben. Wieder zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze gar kochen lassen (etwa 60 Minuten). Das Fleisch aus dem Eintopf nehmen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Lorbeerblatt entfernen. Nach Belieben die übrigen Zutaten etwas zerstampfen oder so lassen, wie sie sind. Das Fleisch wieder hinzufügen und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

### Tipp für Dialyse-Patienten:

Die Steckrübe enthält nur ein Drittel des Kaliumgehaltes der Kartoffel. Sie lässt sich daher gut für deftige Eintöpfe oder als Beilage, wie Steckrüben-Püree, verwenden.

### Zubereitungszeit:

ca. 100 Minuten



# Eintopf

## Nährwertanalyse

### Pro Portion:

Energie:	190	kcal
Eiweiß:	9,6	g
Fett:	14,2	g
Kohlenhydrate:	5,7	g
Kalium:	596	mg
Natrium:	300	mg
Phosphat:	337	mg

## Zucchini topf

## Zutaten

Rezept für 4 Portionen

100 g	durchwachsenes Schweinefleisch
½ TL	Salz
1 EL	Rapsöl
1 kg	Zucchini
100 g	Schmand Pfeffer, geriebene Muskatnuss

### Zubereitung:

Das Fleisch kurz unter kaltem Wasser waschen. In einem Topf, bedeckt mit kaltem Wasser, und mit dem Salz langsam zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze etwa 25 Minuten köcheln lassen.

Zucchini putzen, halbieren und in Scheiben schneiden. Fleisch herausnehmen und in Würfel schneiden. In der Zwischenzeit Zucchini, Öl und Gewürze in die Brühe geben und ca. 10 Minuten kochen. Fleisch zugeben, mit Muskat und Schmand abschmecken.

### Tipp für Dialyse-Patienten:

Die Zucchini zählt zu den kaliumärmsten Gemüsesorten. Sie eignet sich für Eintöpfe, Pfannengerichte und Aufläufe. Durch die Zucchini lässt sich der Kaliumgehalt von bunten Gemüse Eintöpfen reduzieren.

### Zubereitungszeit:

ca. 50 Minuten



# Hausmannskost

## Nährwertanalyse

### Pro Portion:

Energie:	212	kcal
Eiweiß:	14,6	g
Fett:	12,9	g
Kohlenhydrate:	8,7	g
Kalium:	595	mg
Natrium:	588	mg
Phosphat:	598	mg

## Schichtkohl

## Zutaten

Rezept für 4 Portionen

750 g	Chinakohl
½ TL	Salz
1 EL	Kümmel, nach Belieben auch gemahlen
1 EL	Rapsöl
160 g	gekochte Kartoffeln
	Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle, Muskat, Paprikapulver
80 g	durchwachsener Speck
120 g	Schweinehackfleisch
½ TL	Salz
1 TL	Senf
1	kleine Zwiebel (40 g)
1	Knoblauchzehe
1	Ei
1 TL	Butter zum Ausfetten der Form
	Kümmel, Muskat Pfeffer, Paprikapulver

## Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, fein würfeln. In 1 TL Rapsöl andünsten. Hackfleisch in eine Schüssel geben. Ei, Gewürze, Senf sowie das Bratgemüse hinzufügen. Alles zu einer geschmeidigen Masse verkneten.

Chinakohl putzen, eventuell den weißen Strunk heraus-schneiden. Kohlblätter in feine Streifen schneiden. Speck würfeln, in einer Pfanne mit dem restlichen Öl anbraten. Die Chinakohlstreifen zufügen, kurz weiter braten und kräftig würzen. 2 EL Wasser hinzufügen, 3 Minuten dünsten.

Gekochte Kartoffeln (ideal auch vom Vortag) in Scheiben schneiden. Eine entsprechend große Auflaufform ausfetten. Boden mit den Kartoffelscheiben ausfüllen, darauf die Hälfte der Hackmasse verteilen. Darauf die Kohlmischung ausbreiten und fest andrücken. Rest des Hackfleisches verteilen, alles mit dem Kohl bedecken. Kohlschicht kräftig andrücken. Im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten bei 180 – 190 Grad garen. Wird der Kohl zu dunkel, mit Alufolie abdecken.

## Tipp für Dialyse-Patienten:

Der Kaliumgehalt eines Gerichtes kann reduziert werden, wenn statt Kartoffeln als Beilage z. B. Klöße oder gekochter Reis verwendet wird.

## Zubereitungszeit:

ca. 50 Minuten



# Hausmannskost

## Nährwertanalyse

### Pro Portion:

Energie:	287	kcal
Eiweiß:	18	g
Fett:	11,7	g
Kohlenhydrate:	26,2	g
Kalium:	607	mg
Natrium:	830	mg
Phosphat:	598	mg

## Schmortopf mit Sauerkraut und Brötchen

### Zutaten

Rezept für 4 Portionen

100 g	Rindfleisch aus Keule oder Blatt
100 g	Zwiebeln
150 g	durchwachsener Speck
50 g	Möhre
2 EL	Rapsöl
30 g	Tomatenmark
½ TL	Salz
300 g	Sauerkraut
4	frische Brötchen
	Pfeffer, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Paprikapulver, Muskat, Piment, Kümmel

### Zubereitung:

Rindfleisch kalt abspülen und trocken tupfen. Gemüse putzen. Fleisch, Zwiebeln, Speck und Möhre würfeln. Öl in einem flachen Topf erhitzen und das Fleisch mit dem Speck gut anbraten. Gemüse zufügen und mit anbraten. Tomatenmark zufügen und so lange weiter braten, bis das Mark eine braune Färbung angenommen hat. Mit kochendem Wasser auffüllen, die Gewürze hinzugeben und bei geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze ca. 40 Minuten gar schmoren.

Sauerkraut zufügen, eventuell mit etwas Wasser auffüllen und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Beeren und Lorbeerblatt entfernen, dann abschmecken. Dazu die frischen Brötchen servieren.

### Tipp für Dialyse-Patienten:

Neben Sauerkraut passen zu Schmorgerichten auch andere Kohlsorten sowie Zucchini.

### Zubereitungszeit:

ca. 80 Minuten



# Hausmannskost

## Nährwertanalyse

### Pro Portion:

Energie:	430	kcal
Eiweiß:	15,2	g
Fett:	17,6	g
Kohlenhydrate:	52	g
Kalium:	444	mg
Natrium:	98,2	mg
Phosphat:	812	mg

## Zwiebelkuchen

## Zutaten

Rezept für 6 Portionen

350 g	Mehl
½	Würfel Hefe
180 ml	Milch (3,5% Fett)
50 g	Butter, weich oder geschmolzen
4	Eier
1 kg	Zwiebeln
125 g	saure Sahne
1 EL	Rapsöl
1 EL	Zucker
	Salz, Pfeffer, Muskat

## Zubereitung:

Für den Teig das Mehl mit einer Prise Salz und 1 EL Zucker mischen. In der erwärmten Milch die Hefe auflösen. Die Hefe sowie ein Ei und die Butter zu dem Mehl geben. Alles gut miteinander verkneten. Den Teig an einem warmen Ort zugedeckt etwa 30 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden und in einer Pfanne mit dem Öl anbraten. Saure Sahne, die drei Eier und die Gewürze mit den gebratenen Zwiebeln vermischen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Backblech fetten und den Teig darauf ausrollen. Anschließend die Zwiebelmasse auf den Teig geben. Den Zwiebelkuchen etwa 35 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

## Tipp für Dialyse-Patienten:

Bei Rezepten mit Milch können die angegebenen Mengen durch Wasser ersetzt werden. Dies senkt den Kaliumgehalt deutlich.

## Zubereitungszeit:

ca. 90 Minuten



# Hausmannskost

## Nährwertanalyse

### Pro Portion:

Energie:	368	kcal
Eiweiß:	15,5	g
Fett:	17,4	g
Kohlenhydrate:	37	g
Kalium:	606	mg
Natrium:	600	mg
Phosphat:	644	mg

## Kohlroulade mit Reis

### Zutaten

Rezept für 4 Portionen

600 g	Weißkohl
¼ TL	Salz
1 EL	Kümmel, ganz oder gemahlen
1	kleine Zwiebel (40 g)
2 EL	Rapsöl
10 g	Tomatenmark
15 g	Weizenmehl
	Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle, Lorbeer, Piment
180 g	Schweinehackfleisch
½	Brötchen, altbacken
½ TL	Salz
2 TL	Senf
1	kleine Zwiebel (40 g)
1	Ei
125 g	Reis
¼ TL	Salz
	Kümmel, Muskat, Pfeffer, Paprikapulver, Lorbeerblatt, Piment

### Zubereitung:

Zwiebeln schälen, fein würfeln. Das altbackene Brötchen in warmem Wasser einweichen. Hackfleisch in eine Schüssel geben. Ei, gehackte Zwiebel, Senf, Gewürze sowie das eingeweichte Brötchen hinzufügen. Alles zu einer geschmeidigen Masse verkneten.

Kohlkopf putzen, vorsichtig die einzelnen Blätter entfernen, waschen. 3 Minuten in leichtem Salzwasser mit Kümmel blanchieren. Ca. 100 g sehr fein hacken und mit zur Hackmasse geben. Jeweils die Kohlblätter versetzt übereinander legen und in der Mitte die Hackmasse platzieren. Die Blätter fest einrollen und mit einer Rouladenklemme oder Küchengarn zusammenhalten.

In einem Bräter das Öl erhitzen und die restlichen Zwiebeln zusammen mit den Rouladen scharf anbraten. Zur Seite nehmen und das Tomatenmark so lange braten, bis es eine braune Farbe angenommen hat. Mit Wasser ablöschen, bis die Rouladen zur Hälfte bedeckt sind. Kräftig würzen und ca. 45 bis 60 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Rouladen herausnehmen. Fond mit Mehl binden, aufkochen lassen und abschmecken.

In der Zwischenzeit den Reis in Salzwasser mit Lorbeerblatt und Piment garen.

### Tipp für Dialyse-Patienten:

Wenn Kohlrouladen anstelle von Weißkohl mit Chinakohl zubereitet werden, kann der Kaliumgehalt zusätzlich gesenkt werden.

### Zubereitungszeit:

ca. 70 Minuten

Ein Service von

