

Meine liebsten Ofengerichte

Mit
Tages-
bedarfs-
angaben



Advent Spezial

Ofenrezepte und
Ernährungs-Tipps
für Patienten mit
Nierenerkrankungen

Ein Service von



Vorwort

Weihnachtliche Traditionen

Die Advents- und Weihnachtszeit ist voller Traditionen, die von Land zu Land variieren. Ob Weihnachtsmann, Adventskranz, Weihnachtsbaum oder der Austausch von Geschenken, die Aufzählung der Bräuche ist lang. Natürlich gibt es auch klassische Weihnachtsgerichte – viele davon aus dem Ofen. Einige davon stellen wir Ihnen in dieser Broschüre vor.



Liebe Dialyse-Patienten,

strahlende Kinderaugen voller Vorfreude, liebevoll geschmückte Fenster und Bäume, romantische Weihnachtsmärkte allerorten – für viele ist die Adventszeit die schönste Zeit des Jahres überhaupt. Wer könnte das nicht verstehen?

Dann ist da natürlich noch der köstliche Duft nach Weihnachtsbäckerei, der einen immer wieder zum Naschen verführt. Und wenn an den Festtagen die traditionellen Gerichte wie Gänsekeule serviert werden, ist der Widerstand zwecklos. Darauf will man als Dialyse-Patient selbstverständlich nicht verzichten – gut, dass man es auch gar nicht muss. Denn es gibt viele Leckereien, die auch oder speziell für Dialyse-Patienten geeignet sind.

In dieser Broschüre haben wir einige solche Rezepte für Sie zusammengestellt, sowohl herzhafte Gerichte als auch süße Naschereien. Diese haben eines gemeinsam: Alle sind Ofenrezepte. Sollten Sie bei einer Zutat nicht sicher sein, ob diese in Ihren individuellen Ernährungsplan passt, fragen Sie bitte Ihren behandelnden Arzt. In den Nährwerttabellen finden Sie Angaben zum Tagesbedarfsanteil an Kalium und Phosphor.

Wir wünschen Ihnen eine schöne, besinnliche Advents- und Weihnachtszeit – und natürlich viel Freude beim Zubereiten und Genießen der Gerichte und Kekse.

**Ihr
MEDICE Nephrologie-Team**



Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	405	kcal
Eiweiß:	24	g
Fett:	13	g
Kohlenhydrate:	11	g
BE:	1	
Natrium:	110	mg
Kalium:	1031	mg
= 52 % vom Tagesbedarf		
Phosphor:	231	mg
= 23 % vom Tagesbedarf		

Knusprige Gänsekeule

Zutaten

Rezept für 2 Personen

2	Gänsekeulen (à 500 g)*
2	Semmelknödel à 33 g (Kochbeutel)
300 g	Rotkohl (Tiefkühlprodukt)
1 Essl.	Preiselbeeren (20 g)
1	Lorbeerblatt
4	Wacholderbeeren

Salz
Pfeffer

* Keule roh 500 g, nach 1 Stunde Kochen
350 g, gebraten 250 g, davon wiegt der
Knochen 70 g. Das ergibt 180 g verzehrfertiges
Gänsefleisch pro Person.



Weihnachten traditionell mit Gans

Zubereitung:

In einem großen Topf 1 bis 1,5 Liter Wasser, 1 Esslöffel Salz, Lorbeerblatt und 4 Wacholderbeeren aufkochen. Die Gänsekeulen waschen und in den Topf legen. Die Keulen müssen ganz mit Wasser bedeckt sein. Zugedeckt ca. 1 Stunde köcheln lassen.

Den Backofen auf 175 °C (Umluft) vorheizen. Die Keulen aus der Brühe nehmen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf eine Fettpfanne legen und im Backofen ca. 1 Stunde backen. Das Fleisch sollte sich vom Knochen lösen. In der Zwischenzeit die Knödel kochen. Rotkohl erhitzen und mit den Preiselbeeren verfeinern.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Wer Kalium einsparen muss, verwendet Rotkohl aus der Konserve. Dadurch reduziert sich der Gesamtkaliumwert auf 980 mg (49 % vom Tagesbedarf).





Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	433	kcal
Eiweiß:	31	g
Fett:	26	g
Kohlenhydrate:	9	g
BE:	0,75	
Natrium:	311	mg
Kalium:	1004	mg
= 50 % vom Tagesbedarf		
Phosphor:	426	mg
= 43 % vom Tagesbedarf		

Karpfen im Gemüsebett

Zutaten

Rezept für 2 Personen

300 g	Karpfenfilet
1	Zwiebel (50 g)
1	rote Paprikaschote (120 g)
1	Stange Lauch (100 g)
2	Tomaten (100 g)
2 Essl.	Zitronensaft (5 ml)
1 Essl.	Senf (20 g)
3 Essl.	Crème fraîche, 45 % Fett (45 g)
1 Essl.	Butter
125 ml	Weißwein

Salz
Pfeffer



Weihnachten traditionell mit Karpfen

Zubereitung:

Die Karpfenfilets waschen, mit Küchenpapier abtupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Die Zwiebel schälen, feinreiben und mit dem Senf verrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Sparsam salzen: Senf ist sehr salzhaltig! Die Filets von allen Seiten mit der Zwiebel-Senf-Masse bestreichen und 20 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit das Gemüse putzen und kleinschneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Dieses dann in eine feuerfeste Form geben, Crème fraîche und Weißwein dazugeben, die Fischfilets auf das Gemüse legen. Im Ofen bei 180 °C ca. 20 bis 30 Minuten garen.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Dieses Gericht eignet sich auch für andere Fischarten. Mit Rotbarsch verringert sich der Kaliumgehalt auf 898 mg (45 % vom Tagesbedarf).



Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	514	kcal
Eiweiß:	52	g
Fett:	33	g
Kohlenhydrate:	3	g
BE:	0	
Natrium:	375	mg
Kalium:	874	mg
= 44 % vom Tagesbedarf		
Phosphor:	432	mg
= 43 % vom Tagesbedarf		

Krustenbraten

Zutaten

Rezept für 4 Personen

1 kg	Schweinekrustenbraten (aus der Schulter)
1	Zwiebel (50 g)
1	Stange Lauch (100 g)
1	mittelgroße Möhre (100 g)
250 ml	Fleischbrühe
2 Essl.	saure Sahne, 10 % Fett (30 g)

Salz
Pfeffer



Herrlich kross und knusprig

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Schwarte des Bratens kreuzweise einschneiden. Wichtig: nicht ins Fleisch schneiden. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer einreiben. Das Gemüse putzen und in kleine Stücke schneiden. Das Fleisch mit der Schwarte nach unten in einen Bräter legen. Das Gemüse um das Fleisch verteilen und die Brühe dazugießen. Den Braten im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene von unten 30 Minuten braten. Das Fleisch wenden, mit der Brühe begießen und weitere 90 Minuten braten. Bei Bedarf noch etwas Wasser zugießen. Am Ende der Bratzeit die Temperatur für ca. 10 Minuten auf 200 °C erhöhen und so lange braten, bis die Schwarte kross ist.

Die Bratensoße durch ein Sieb gießen, die saure Sahne einrühren und eventuell mit etwas Mehl binden.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Als Beilage schmeckt ein Kartoffelsalat sehr gut dazu. Bereiten Sie diesen aus 800 g in Scheiben geschnittenen, gekochten Kartoffeln zu (Kaliumgehalt 297 mg = 15 % vom Tagesbedarf). Verzichten Sie dafür bei der Zubereitung des Bratens auf die Möhre und reduzieren Sie den Lauch auf die Hälfte. Dadurch hat der Krustenbraten nur einen Kaliumgehalt von 771 mg (38 % vom Tagesbedarf).



Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Nährwertanalyse

Werte pro Stück:			
Energie:	160	kcal	
Eiweiß:	2	g	
Fett:	8	g	
Kohlenhydrate:	19	g	
BE:	1,5		
Natrium:	6	mg	
Kalium:	51	mg	
= 2,5% vom Tagesbedarf			
Phosphor:	39	mg	
= 4% vom Tagesbedarf			

Hausfreunde

Zutaten

Rezept für 35 Stück

200 g	Marzipanrohmasse
125 g	Schokoladenglasur
125 g	Walnushälften
4 Essl.	Aprikosenkonfitüre (60 g)
165 g	Butter
175 g	Mehl
75 g	Speisestärke
65 g	Zucker
2 Pck.	Vanillinzucker
150 g	Puderzucker
1	Ei



Diese Hausfreunde liebt jeder

Zubereitung:

Mehl, Speisestärke, Vanillinzucker, Zucker, Ei und Butter zu einem Mürbeteig verarbeiten. Den Teig in Folie gewickelt 1 Stunde kaltstellen.

Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig ca. 3 mm dick ausrollen und 35 Plätzchen (ca. 3 cm Durchmesser) ausstechen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen 5 bis 8 Minuten bei 220 °C goldbraun backen. In der Zwischenzeit das Marzipan mit dem Puderzucker verkneten und die gleiche Anzahl an Plätzchen ausstechen. Die abgekühlten Plätzchen mit der Marmelade bestreichen, je ein Marzipanplätzchen darauf legen, mit der Schokoladenglasur überziehen und schließlich mit einer Walnushälfte verzieren.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Wer Kalium einsparen muss, verzichtet auf die Walnuss. Das senkt den Kaliumgehalt auf 31 mg (1,6 % vom Tagesbedarf).



Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	65	kcal
Eiweiß:	0,8	g
Fett:	0,3	g
Kohlenhydrate:	15	g
BE:	1	
Natrium:	26	mg
Kalium:	22	mg
= 1 % vom Tagesbedarf		
Phosphor:	28	mg
= 3 % vom Tagesbedarf		

Magenbrot

Zutaten

Rezept für 80 Stück

500 g	Mehl
450 g	Zucker
1 Pck.	Backpulver
2 Essl.	Kakaopulver (20 g)
150 ml	Milch
150 ml	Wasser
1 Teel.	Zimt
0,5 Teel.	Nelkenpulver
	Muskat
	Salz

Für die Glasur	
375 g	Zucker
3 Essl.	Kakaopulver
9 Essl.	Wasser



Eine magenfreundliche Leckerei

Zubereitung:

Mehl, Backpulver, Kakaopulver, Zimt, Nelkenpulver, Muskat und Salz mischen. Dann Zucker, Wasser und Milch dazugeben und alles zu einem zähflüssigen Teig verarbeiten. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und im vorgeheizten Backofen bei 160 °C (Umluft) ca. 20 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen und auf ein Gitter stürzen. Den Kuchen in 80 kleine Rauten schneiden.

Für die Glasur Zucker, Kakaopulver und Wasser in einem Topf mischen und aufkochen lassen. Ca. 15 Minuten bei geringer Hitze weiterkochen, damit der Zucker karamellisieren kann. Vom Herd nehmen und die Magenbrote darin wenden. Auf ein Kuchengitter legen und trocknen lassen.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Wenn Sie zum Backen Weinsteinbackpulver verwenden, vermindert sich der Phosphorgehalt auf 10 mg pro Stück (1 % vom Tagesbedarf).



Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	58 kcal
Eiweiß:	0,6 g
Fett:	3,3 g
Kohlenhydrate:	6 g
BE:	0,5
Natrium:	0,4 mg
Kalium:	7 mg
= 0,4 % vom Tagesbedarf	
Phosphor:	5,4 mg
= 0,5 % vom Tagesbedarf	

Gabelkekse

Zutaten

Rezept für 50 Stück

300 g	Mehl
200 g	Butter
100 g	Zucker
1 Essl.	Milch (10 ml)



Der schnelle und einfache Weg zum Keksgenuss

Zubereitung:

Den Teig verkneten und kleine Kügelchen formen. Auf dem Backblech mit einer Gabel plattdrücken. 10 Minuten bei 200 °C backen, bis die Kekse leicht gebräunt sind.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Überziehen Sie die Gabelkekse mit einem Schokoladenguss. Bei 100 g Schokoladenguss enthält ein Keks 21 mg Kalium (1 % vom Tagesbedarf) und 11 mg Phosphor (1,1 % vom Tagesbedarf).