

Abendbrot



Das Rezeptheft



Rezepte mit Tagesbedarfsangaben
und Ernährungstipps
für Patienten mit Nierenerkrankungen

Ein Service von



MEDICE
THE HEALTH FAMILY

Das Leben auskosten ...

Zum Anbeißen: feine Ideen für das Abendbrot.



Liebe Dialyse-Patienten,

was gibt es Schöneres, als einen turbulenten Tag ganz entspannt mit einem köstlichen Abendessen ausklingen zu lassen? Gerade abends ist Kochen für viele ein liebgewonnenes Ritual, um Körper, Geist und Sinne zu verwöhnen. Unsere Rezeptideen bieten frische Inspirationen für ein ausgewogenes, bekömmliches Dinner, das gut ins Leben passt und den Gaumen glücklich macht – ohne „schwere Kost“! Wie wäre es denn mit einer feinen Reis-Gemüse-Bowl oder einem würzigen Lauch-Flammkuchen vom Blech? Oder lieber mit einer ungarischen Gulaschsuppe das Abendbrot aufpeppen? Ganz egal, ob Sie sich für einen köstlich-beerigen Eis-Shake entscheiden, mit einem Chefsalat schlemmen wie der Boss oder sich doch lieber einen Toast Helgoland frisch aus der Küche angeln: Gesunder Genuss kennt keine Grenzen!

Alle Rezepte in diesem Heft entsprechen den Bedürfnissen eines Dialyse-Patienten. Falls Sie bei einer Zutat nicht sicher sein sollten, ob sie mit Ihrem individuellen Ernährungsplan vereinbar ist, fragen Sie bitte vorab Ihren behandelnden Arzt. Die Nährwerttabellen beinhalten die wichtigen Kalium- und Phosphorwerte mit Angaben zur Tageshöchstmenge.

Einen schönen Abend und guten Appetit mit unseren Rezepten wünscht Ihnen

Ihr MEDICE Nephrologie-Team

... und auf nichts verzichten – das sollte auch für Dialyse-Patienten gelten, ganz besonders beim Thema Essen. Wichtig sind die Inhaltsstoffe jeder einzelnen Speise. Deshalb eignen sich die Rezepte in diesem Heft für den individuell abgestimmten Ernährungsplan des Dialyse-Patienten, unabhängig davon, ob Kalium eingespart werden muss, Phosphor oder Flüssigkeit. **Es kommt vor allem auf die Menge an, die ein Nahrungsmittel verträglich macht oder nicht.** Aufgrund großer Nachfrage werden wir in Zukunft vermehrt vegetarische und auch vegane Gerichte in der Auswahl haben. **Dabei steht weiterhin im Fokus, die Lust am gesunden, abwechslungsreichen Essen zu erhalten** und Patienten dadurch die Freiheit zu ermöglichen, wieder am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen – mehr als nur ein schöner Nebeneffekt.



Achten Sie auf unser neues
Symbol für vegetarische Rezepte



Dieses Symbol kennzeichnet
die veganen Rezepte



Eiweiß Mit dem Beginn der Dialyse muss die Aufnahme an Eiweiß mit der Nahrung gesteigert werden. Empfohlen werden 1–1,2 g Eiweiß pro kg Körpergewicht pro Tag. Nehmen Sie zu wenig Eiweiß zu sich, drohen Muskelschwund, Gewichtsabnahme und erhöhte Infektionsanfälligkeit. **Essen Sie jeden Tag eine Portion Fleisch, Fisch oder Geflügel.** Dadurch decken Sie schon ein Drittel des Tagesbedarfs an Eiweiß. Eier sind eine besonders wertvolle Eiweißquelle. Phosphor ist fast nur im Eigelb enthalten. Die wichtigsten pflanzlichen Eiweißlieferanten sind Sojaerzeugnisse, Hülsenfrüchte und Getreideprodukte.



Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	316 kcal
Eiweiß:	32 g
Fett:	18 g
Kohlenhydrate:	3 g
BE:	0
Natrium:	226 mg
Kalium:	591 mg
= 30% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	356 mg
= 33% der Tageshöchstmenge	



Chefsalat mit Steakstreifen



Zutaten

Rezept für 2 Personen

Für die Marinade

2 Essl.	Öl (24 g)
2 Essl.	Essig (30 ml)
1 Teel.	Senf (10 g)
1 Essl.	saure Sahne (15 g), 10 % Fett
1 Prise	Salz und Pfeffer

Für den Salat

4	Cocktailtomaten (80 g)
100 g	Kopfsalat
40 g	Radieschen
50 g	Salatgurke
1	Ei

Für das Fleisch

1 Essl.	Öl (12 g)
200 g	Rinderhüftsteak
1 Prise	Salz und Pfeffer

Der Boss unter den Salaten – tierisch lecker!

Zubereitung:

Salat waschen, trockenschleudern und in grobe Stücke zupfen. Salatgurke schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Radieschen waschen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten halbieren. Das Ei hart kochen. Essig, Öl, Senf und saure Sahne zu einer Marinade verrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Alle Salatzutaten in eine Schüssel geben, mit der Marinade vermischen und etwas ziehen lassen. In der Zwischenzeit einen Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und das Steak darin rundherum ca. 4 Minuten anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen und in Streifen schneiden. Den Salat auf zwei Teller geben, die Steakstreifen darauf verteilen und mit je einer Eihälfte garniert servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Tipp

Wer Phosphor und Kalium einsparen will, verwendet von dem hartgekochten Ei nur das Eiweiß. Der Phosphorgehalt reduziert sich auf 269 mg = 27 % der Tageshöchstmenge. Der Kaliumgehalt reduziert sich auf 548 mg = 27 % der Tageshöchstmenge.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	365 kcal
Eiweiß:	23 g
Fett:	18 g
Kohlenhydrate:	26 g
BE:	2
Natrium:	1.043 mg
Kalium:	378 mg
= 19% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	338 mg
= 34% der Tageshöchstmenge	

Die Abbildungen entsprechen nicht exakt den hier vorgestellten Rezepten.



Toast Helgoland



Zutaten

Rezept für 2 Personen

2	Eier
4	Scheiben Toastbrot à 25 g
2 Essl.	Meerrettich-Frischkäse (60 g)
1	Zwiebel (30 g)
2	Scheiben Räucherlachs à 30 g

Reif für die Insel.

Zubereitung:

Zwei Eier hart kochen, abschrecken und pellen. Die Toastscheiben mit dem Meerrettich-Frischkäse bestreichen. Die Zwiebel schälen, in sehr dünne Streifen schneiden und auf zwei Toastscheiben verteilen. Räucherlachs dazugeben. Die Eier in Scheiben schneiden und auf den Lachs legen. Zum Schluss die übrigen zwei Toastscheiben darauflegen. Jeden Lachstoast ca. 5 Minuten in einem Kontaktgrill grillen.

Wer keinen Kontaktgrill besitzt, kann die Toasts auf den äußeren Seiten leicht buttern und in einer Pfanne von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Tipp

Wer Kalium und Phosphor einsparen will, belegt den Toast anstatt mit Räucherlachs mit Nordseekrabben. Der Kaliumwert reduziert sich auf 293 mg = 15 % der Tageshöchstmenge und der Phosphorwert auf 284 mg = 28 % der Tageshöchstmenge.

Nährwertanalyse



Werte pro Person:

Energie:	261 kcal
Eiweiß:	8 g
Fett:	7 g
Kohlenhydrate:	36 g
BE:	3
Natrium:	922 mg
Kalium:	389 mg
= 19% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	90 mg
= 28% der Tageshöchstmenge	

Die Abbildungen entsprechen nicht exakt den hier vorgestellten Rezepten.



Reis-Gemüse-Bowl



Zutaten

Rezept für 2 Personen

1	rote Paprika (100 g)
1	Zwiebel (30 g)
2	Knoblauchzehen (2 g)
4	Champignons (80 g)
1 Essl.	Öl (12 g)
1 Prise	Salz und Pfeffer
1 Prise	Paprika und Kurkuma
70 g	Risottoreis, gekocht (210 g)
50 ml	Weißwein, trocken
300 ml	Gemüsebrühe
100 g	Erbsen, tiefgefroren
½	Zitrone

Knackig-frisch in Schale geworfen.

Zubereitung:

Paprika waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Paprika, Zwiebel und Champignons ca. 2 Minuten anbraten und zum Schluss den Knoblauch hinzugeben. Mit je einer Prise Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kurkuma würzen. Reis hinzugeben und ca. eine Minute mit anbraten. Mit Weißwein ablöschen und mit der Brühe auffüllen. Ca. 20 Minuten bei kleiner Flamme köcheln lassen. Die tiefgefrorenen Erbsen in ein Sieb geben, mit warmem Wasser abspülen, zum Reis geben und fertig garen. Die Zitrone in Spalten schneiden. Die Reis-Gemüse-Mischung in eine Schüssel füllen und mit den Zitronenspalten garnieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Tipp

Wer Natrium einsparen will, ersetzt die Gemüsebrühe durch die gleiche Menge Wasser. Für einen ähnlichen Geschmack würzen Sie das Wasser mit Kräutern und Gewürzen wie Pfeffer oder Chilipulver. Der Natriumgehalt reduziert sich damit auf 359 mg.

Nährwertanalyse



Werte pro Person:

Energie:	931 kcal
Eiweiß:	18 g
Fett:	52 g
Kohlenhydrate:	97 g
BE:	8
Natrium:	54 mg
Kalium:	540 mg
= 27 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	267 mg
= 23 % der Tageshöchstmenge	



Lauch-Flammkuchen



Zutaten

Rezept für 2 Personen

Für den Teig

250 g	Mehl
100 ml	warmes Wasser
1 Essl.	Olivenöl (12 g)
1 Prise	Salz

Für den Belag

250 g	Crème fraîche, 30 % Fett
200 g	Lauch
1	Zwiebel (30 g)
3 Essl.	Sahne (45 g), 30 % Fett
1 Prise	Salz und Pfeffer

Schnelles Blech für heiße Öfen.

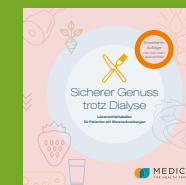
Zubereitung:

Für den Teig das Mehl mit dem warmen Wasser, Öl und Salz vermischen und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Für den Belag den Lauch putzen: Die Lauchstange längs halbieren, unter kaltem Wasser waschen und in feine Halbringe schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Den Backofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Crème fraîche in einer Schüssel mit der Sahne verrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Teig ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Crème fraîche darauf verstreichen, mit dem Lauch und der Zwiebel belegen. Den Lauch-Flammkuchen auf der untersten Schiene ca. 20 Minuten backen, bis er etwas Farbe angenommen hat. Aus dem Ofen nehmen und warm genießen.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Tipp



Nährwerttabelle für die wichtigsten Lebensmittel, aufgeschlüsselt nach Eiweiß, Phosphor, Kalium und Natrium.

(im Download-Bereich unter: www.medice-nephrologie.de/service)



Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	322 kcal
Eiweiß:	27 g
Fett:	21 g
Kohlenhydrate:	7 g
BE:	0,5
Natrium:	648 mg
Kalium:	555 mg
= 28 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	327 mg
= 33 % der Tageshöchstmenge	

Ungarische Gulaschsuppe



Zutaten

Rezept für 2 Personen

200 g	Rindfleisch (Bratenfleisch)
60 g	Zwiebel
1 Teel.	Schmalz (5 g)
100 g	Spitzpaprika, rot
1 Teel.	Tomatenmark (10 g)
2	Knoblauchzehen (2 g)
400 ml	Fleischbrühe
1 Teel.	Paprikapulver, rosenscharf
1 Prise	Salz und Pfeffer
1 Prise	Kümmel und Majoran
2 Essl.	Crème fraîche (30 g), 30 % Fett

Feuer & Flamme für pikanten Genuss.

Zubereitung:

Das Fleisch kalt abspülen, gut trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Paprikaschote putzen und in kleine Würfel schneiden. Schmalz in einem Topf erhitzen und das Fleisch rundherum ca. 5–6 Minuten scharf anbraten, dann aus dem Topf nehmen. Zwiebel und Knoblauch im Bratfett andünsten. (Achtung: Der Knoblauch darf nicht dunkel werden, da er sonst bitter wird.) Das Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten. Das Fleisch und die Paprikawürfel hinzugeben. Mit den Gewürzen abschmecken. Die Brühe angießen und ca. 30–40 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist. Die fertige Suppe in zwei Suppenschüsseln füllen, mit je einem Teelöffel Crème fraîche garnieren und servieren.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Tipp

Wer Kalium einsparen will, verzichtet auf die Paprika.
Der Kaliumwert reduziert sich somit auf
475 mg = 24 % der Tageshöchstmenge.

Nährwertanalyse



Werte pro Person:

Energie:	128 kcal
Eiweiß:	3 g
Fett:	5 g
Kohlenhydrate:	160 g
BE:	1
Natrium:	31 mg
Kalium:	219 mg
= 11 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	78 mg
= 8 % der Tageshöchstmenge	

Beeriger Eis-Shake



Zutaten

Rezept für 2 Personen

150 g	frische Brombeeren
20 ml	Zitronensaft
2 Kugeln	Vanilleeis à 75 g

Cooler Idee mit fruchtiger Note.

Zubereitung:

Brombeeren waschen und gut abtropfen lassen.
Zitrone auspressen.

Brombeeren zusammen mit dem Zitronensaft und dem Eis in ein großes, hohes Gefäß oder einen Mixer geben und fein pürieren. Den Eis-Shake in zwei Gläser verteilen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: 10 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Tipp

Wer Kalium einsparen will, aber auf den leckeren Eis-Shake nicht verzichten möchte, ersetzt die Brombeeren durch die gleiche Menge an Heidelbeeren.

Dadurch reduziert sich der Kaliumgehalt auf 125 mg = 6 % der Tageshöchstmenge und der Phosphorgehalt auf 66 mg = 7 % der Tageshöchstmenge.



Medice Arzneimittel GmbH

Dornbacher Straße 49/1

1170 Wien

Autorin:

Gabriele Braun

www.dialyse-kochrezepte.de

Gestaltung:

WEFRA LIFE SOLUTIONS GmbH

Weitere Rezeptideen finden Sie unter:



www.medice-nephrologie.de/service