

So köstlich schmeckt

Mediterran

Ein Service von

MEDICE AUSTRIA

a member of



Rezepte mit Tagesbedarfsangaben und Ernährungstipps
für Patienten mit Nierenerkrankungen



Unser „Mittel: Meer“ Geschmack! Die mediterrane Küche wartet auf Sie.

Alles ist erlaubt...

... auch in der Dialyse. Die Ernährung spielt bei einer Dialyse eine große Rolle. Es gibt aber keine einheitliche Diät, die für alle Dialyse-Patienten geeignet ist. Die einen müssen Kalium einsparen, andere Phosphor, wieder andere Flüssigkeit usw. **Es kommt immer auf die Menge an, ob ein Nahrungsmittel für den Patienten gut ist oder nicht.** Nach dem Motto „Alles ist erlaubt“ (auch frische Produkte) lernen Patienten, ohne strenge Regeln ihren individuell optimalen Ernährungsplan zu finden, um eine Mangelernährung zu vermeiden. **Wichtig ist es, die Lust am gesunden Essen wiederzugewinnen und abwechslungsreich zu essen.** Und diese neue Freiheit ermöglicht es vielen Patienten dann auch, wieder am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen – mehr als nur ein schöner Nebeneffekt.

Liebe Dialyse-Patienten,

beim Gedanken an weite Strände unter einer heißen Sonne, an den Geruch von Salz in der Luft und einen Blick bis zum entfernten Horizont wird bei so manchem eine ganz bestimmte Sehnsucht wach: die Sehnsucht nach Meer. Zum Glück kann man sich den Süden selbst in die Küche holen – mit unseren mediterranen Rezepten aus dem Mittelmeerraum. Bei diesen Köstlichkeiten werden sogar Winterurlauber schwach: z. B. unseren mediterranen Blätterteigtaschen, unserer gleichwohl gesunden wie köstlichen Gemüsepfanne mit Hähnchen oder unserem – na, Sie ahnen es – mediterranen Nudelsalat. Fisch mit Kräuterkruste sowie ein einmaliges Zitronen-Risotto mit Garnelen stehen aber auch auf dem Programm. Und wie wäre es zum Nachtsch mit einer leckeren Zabaione?

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.

Viel Freude mit unseren Rezepten wünscht Ihnen

Ihr MEDICE Nephrologie-Team

Die mediterrane Küche liebt Olivenöl. Zum Anbraten von Fleisch sollte man unbedingt raffiniertes und gefiltertes Öl nehmen – dieses kann bis auf 220 °C erhitzt werden. Natives Olivenöl extra ist dagegen nur bis auf 180 °C erhitzt genießbar.

Alternativ kann man auch Rapsöl verwenden. Es ist reich an ungesättigten Fettsäuren und weist ein besonders günstiges Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren auf. Rapsöl eignet sich gut sowohl zum Anbraten als auch zum Backen.



Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	389 kcal
Eiweiß:	29 g
Fett:	14 g
Kohlenhydrate:	13 g
BE:	1
Natrium:	255 mg
Kalium:	726 mg
= 36% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	332 mg
= 33% der Tageshöchstmenge	

Fisch mit Kräuterkruste



Zutaten

Rezept für 2 Personen

2	Kabeljaufilets à 150 g
2	Scheiben Toastbrot à 25 g
1 kleine	Zwiebel (30 g)
1 Essl.	Butter (20 g)
1 Teel.	Butter (10 g)
100 ml	Weißwein
1 Teel.	Kräuter der Provence (1 g)
	Pfeffer, Salz

Für den Salat

100 g	Kopfsalat
1 Essl.	Öl (12 g)
2 Essl.	Essig (30 g)
1 Spritzer	Limettensaft
1 Prise	Zucker
1 Prise	Salz

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Ein Fisch zum himmelhoch Kabeljauchen!

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. In der Zwischenzeit das Toastbrot zerbröseln. Die Zwiebel fein hacken. In einer Pfanne 1 Essl. Butter erhitzen. Die Zwiebel darin glasig andünsten, die Brösel dazugeben und kurz mitrösten. Die Kräuter der Provence hinzufügen, vermischen und vom Herd nehmen.

Eine feuerfeste Form einfetten. Die Fischfilets in die Form legen und die Brösel darauf verteilen. Den Weißwein und die restliche Butter in einem kleinen Topf kurz aufkochen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken, danach vorsichtig in die Form gießen. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 12–15 Minuten backen.

Den Kopfsalat waschen und trocken schleudern. Für die Salatsauce Essig, Öl und Limettensaft mit je 1 Prise Zucker und Salz vermischen. Damit den Salat abschmecken und zum Fischfilet servieren.

Tipps

Wird der Kabeljau durch Steinbeißer ersetzt, enthält das Gericht weniger Kalium (624 mg, entspricht 31 % von der Tageshöchstmenge) und weniger Phosphor (323 mg, entspricht 32 % von der Tageshöchstmenge).

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	298 kcal
Eiweiß:	20 g
Fett:	10 g
Kohlenhydrate:	27 g
BE:	2
Natrium:	1.406 mg
Kalium:	338 mg
= 17% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	345 mg
= 35% der Tageshöchstmenge	

Zitronen-Risotto mit Garnelen



Ein Risotto wie ein Gewinn im Lotto

Zutaten

Rezept für 2 Personen

150 g	Garnelen aus der Tiefkühltruhe
100 g	Risotto, roh, gekocht 300 g
100 g	Zuckerschoten
1	Zwiebel (40 g)
1	Knoblauchzehe (1 g)
1 Essl.	saure Sahne (15 g), 10 % Fett
2 Essl.	Olivensöl (24 g)
400 ml	Gemüsebrühe
1 Essl.	Zitronensaft (10 ml)
1 Teel.	Bio-Zitronenschale, fein abgerieben
1 g	Basilikumblätter
	Pfeffer

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Zubereitung:

Die Brühe erhitzen und warm halten. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden. In einem Topf 1 Essl. Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Den Reis dazugeben und unter Rühren 1 Minute dünsten. Danach so viel Brühe angießen, dass der Reis bedeckt ist. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren 20–25 Minuten garen, dabei immer etwas Brühe dazugießen. Der Reis sollte noch leichten Biss haben.

In der Zwischenzeit die Zuckerschoten in kochendem Wasser ca. 3 Minuten köcheln lassen, danach mit kaltem Wasser abschrecken. Dadurch behalten diese ihre schöne grüne Farbe. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die aufgetauten Garnelen darin anbraten.

Den Risotto mit dem Zitronensaft, der abgeriebenen Zitronenschale und Pfeffer abschmecken. Die saure Sahne unterrühren, nicht mehr kochen lassen. Die Zuckerschoten und die Garnelen dazugeben, mit den Basilikumblättern bestreuen und servieren.

Tipp

Von den vier Reissorten, die in der Po-Ebene angepflanzt werden, eignen sich der Arborio Reis und der Vialone Nano Reis am besten für Risotto. Sie nehmen während der Kochzeit viel Flüssigkeit auf und geben dem Risotto seine typische dickflüssige Konsistenz.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	616 kcal
Eiweiß:	46 g
Fett:	25 g
Kohlenhydrate:	39 g
BE:	3
Natrium:	500 mg
Kalium:	773 mg
= 39% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	448 mg
= 45% der Tageshöchstmenge	

Mediterrane Gemüsepfanne mit Hähnchen



Zutaten

Rezept für 2 Personen

300 g	Hähnchenbrustfilet
80 g	Penne, roh, gekocht 200 g
100 g	Zucchini
100 g	Aubergine
1/2	Paprika, rot (80 g)
1 kleine	Zwiebel (30 g)
1	Knoblauchzehe (1 g)
100 g	saure Sahne, 10 % Fett
100 ml	Weißwein, trocken
2 Essl.	Rapsöl (24 g)
	Thymian
	Pfeffer
	Salz

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Das Beste aus Geflügel und Gemüse

Zubereitung:

Das Hähnchenbrustfilet abrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein würfeln. Die Zucchini, die Aubergine und die Paprikaschote in Würfel schneiden. Das Öl in einer Wok-Pfanne erhitzen. Das Hähnchenbrustfilet darin bei mittlerer Hitze unter Rühren kräftig anbraten, danach aus der Pfanne nehmen.

Die Zwiebel und den Knoblauch in die Pfanne geben und 2–3 Minuten andünsten. Das Gemüse dazugeben und mitbraten. Mit Weißwein ablöschen. Die saure Sahne unterrühren, mit Thymian, Pfeffer und Salz abschmecken. Am Ende das Fleisch dazugeben und zugedeckt bei niedriger Stufe 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Penne garen und gut abtropfen lassen. Unter die Hähnchen-Gemüse-Mischung heben und servieren.

Tipp

Verwendet man abgetropfte Aubergine aus der Konserve, reduziert sich der Kaliumgehalt auf 718 mg (entspricht 36 % von der Tageshöchstmenge). Verzichtet man ganz darauf, sinkt dieser auf 661 mg (entspricht 33 % von der Tageshöchstmenge).

Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	288 kcal
Eiweiß:	7 g
Fett:	20 g
Kohlenhydrate:	19 g
BE:	1,5
Natrium:	575 mg
Kalium:	145 mg
= 7 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	116 mg
= 12 % der Tageshöchstmenge	

Mediterrane Blätterteigtaschen



Dieser Blätterteig steckt alle anderen in die Tasche

Zutaten

Rezept für 4 Stück

4 quadratische Platten Blätterteig
aus der Kühltruhe (12 x 12 cm) à 50 g
100 g Feta
100 g Kirschtomaten
50 g milde Peperoni, Konserve
8 schwarze Oliven, eingelegt,
abgetropft (16 g)
1 Eigelb
Pfeffer
Salz

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zubereitung:

Die Blätterteig-Platten auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech auftauen lassen. Den Feta und die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Peperoni abtropfen lassen und in Ringe schneiden. Die Oliven in dünne Scheiben schneiden. Alle Zutaten vermengen, mit Pfeffer und Salz abschmecken und gleichmäßig auf die Blätterteig-Platten verteilen. Diese zur Mitte falten, dabei die Kanten festdrücken.

Das Eigelb mit etwas Wasser verquirlen, damit die Blätterteig-Platten bestreichen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten bei 200 °C backen.

Tipps

Wer Phosphor einsparen möchte, verwendet Frischkäse statt Feta.
Der Phosphorgehalt pro Stück beträgt dann nur noch 72 mg
(entspricht 7 % von der Tageshöchstmenge).

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	471 kcal
Eiweiß:	15 g
Fett:	21 g
Kohlenhydrate:	50 g
BE:	4
Natrium:	279 mg
Kalium:	285 mg
= 14 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	213 mg
= 21 % der Tageshöchstmenge	



Mediterraner Nudelsalat



Zutaten

Rezept für 2 Personen

120 g	Farfalle, roh, gekocht	300 g
50 g	Mozzarella	
100 g	Strauchtomaten	
25 g	Rucola	
1 Essl.	Pinienkerne	(15 g)
2 Essl.	Oliveöl	(24 g)
3 Essl.	Balsamico, bianco	(45 g)
1 Prise	Zucker	
1 Prise	Salz	
	Pfeffer	

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Heißbegehrte kalte Küche

Zubereitung:

Die Nudeln in kochendem Wasser nach Packungsanweisung garen, abgießen und abtropfen lassen. Den Rucola putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Tomaten in dünne Spalten schneiden. Den Mozzarella klein würfeln. Die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett kurz rösten.

Für das Dressing den Balsamico mit Pfeffer und je einer Prise Salz und Zucker mischen. Das Olivenöl hinzufügen und verrühren.

Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermengen, das Dressing darüber geben – und genießen!

Tipps

Ohne Pinienkerne enthält die Portion
240 mg Kalium (12 % von der Tageshöchstmenge) und
175 mg Phosphor (18 % von der Tageshöchstmenge).

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	116 kcal
Eiweiß:	3 g
Fett:	6 g
Kohlenhydrate:	6 g
BE:	0,5
Natrium:	10 mg
Kalium:	54 mg
= 3% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	121 mg
= 12% der Tageshöchstmenge	

Zabaione mit Heidelbeeren



Zutaten

Rezept für 2 Personen

2	Eigelb
50 g	frische Heidelbeeren
25 ml	Marsala (italienischer Dessertwein)
1 Essl.	Zucker (10 g)
1 Prise	Salz

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Ein Traum von Weinschaum

Zubereitung:

Die Heidelbeeren waschen und abtropfen lassen. Eigelb mit dem Zucker und dem Salz in ein hohes Aufschlaggefäß geben. Im heißen, aber nicht kochenden Wasserbad mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Marsala langsam unterschlagen.

Die Marsala-Eigelb-Mischung so lange schlagen, bis sie weißlich-dickschaumig ist und ihr Volumen etwa verdoppelt hat. Die Creme unter Rühren kalt werden lassen, danach in 2 Dessertschalen füllen. Die Heidelbeeren darauf verteilen und sofort servieren.

Tipps

Nach Originalrezept wird die Zabaione mit Marsala zubereitet. Sie kann aber auch je nach Belieben mit Weißwein oder Prosecco verfeinert werden.

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

Ein Service von

MEDICE AUSTRIA

— a member of —



MEDICE
THE HEALTH FAMILY