



Köstlichkeiten zur

Weihnachtszeit



Ein Service von



MEDICE
THE HEALTH FAMILY

Rezepte mit Tagesbedarfsangaben und Ernährungstipps
für Patienten mit Nierenerkrankungen



Das Leben auskosten...

... 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 neben gewohnten Speisen auch vermehrt auf vegetarische Gerichte setzen. **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



Himmlich gute Küche: Unsere Köstlichkeiten zur Weihnachtszeit

Liebe Dialyse-Patienten,

„alle Jahre wieder“ bedeutet auch, mit Liebsten, Familie und Freundeskreis an Weihnachten zusammenzusitzen, um mit Speis und Trank eine besinnliche Zeit miteinander zu verbringen. Da dürfen die passenden Rezepte nicht fehlen, die dafür sorgen, dass der Weihnachtszauber auch die Geschmacksknospen erreicht. Freuen Sie sich im aktuellen Heft auf cremigen Camembert mit Honig-Walnuss-Topping sowie auf schmackhafte Linguine mit Auberginen-Sugo. Wer es deftig mag, wird außerdem mit unseren überbackenen Filetspitzen und unserem Zander mit Rahmsauerkraut voll auf seine Kosten kommen. Und Naschkatzen dürfen sich auf aromatische Mokka-Ecken und würziges Spekulatius-Tiramisu freuen.

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.

Weihnachtliche Geschmackserlebnisse mit unseren Rezepten wünscht Ihnen

Ihr MEDICE Nephrologie-Team

Allgemeiner Tipp: Auch als Dialyse-Patient müssen Sie nicht auf Weihnachtsgebäck verzichten. Ein gelegentliches Zuviel an Kalorien, Fett und Zucker kann bei den nächsten Mahlzeiten wieder ausgeglichen werden. Lediglich das Einhalten der empfohlenen Kalium-, Phosphor- und Trinkmenge ist unverändert wichtig.



Nährwertanalyse



Werte pro Person:

Energie:	326 kcal
Eiweiß:	12 g
Fett:	25 g
Kohlenhydrate:	12 g
BE:	1
Natrium:	437 mg
Kalium:	142 mg
= 7 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	220 mg
= 22 % der Tageshöchstmenge	

Camembert mit Honig-Walnuss-Topping



Zutaten

Rezept für 2 Personen

2	große Scheiben Toastbrot à 30 g
1	runder Camembert, 60 % Fett i. Tr. (100 g)
25 g	Walnüsse
2 Teel.	Honig (6 g)
1 Stiel	Thymian Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Die beste Kombi – alles andere ist Käse

Zubereitung:

Den Ofen bei 200 °C Umluft vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Das Brot tosten und aus jeder Scheibe einen Stern von ca. 12 cm Durchmesser ausstechen. Die Brotsterne auf das Blech legen.

Den Camembert waagrecht halbieren, mit der Schnittfläche nach oben auf die Sterne legen. Die Walnüsse fein hacken. Den Käse mit Nüssen bestreuen und mit Honig beträufeln. Im vorgeheizten Backofen 6–8 Minuten backen.

Thymian waschen und die Blättchen abzupfen. Die Camembertsterne aus dem Ofen nehmen und mit Thymian und einer Prise Pfeffer bestreuen und sofort warm servieren.

Tipps

Wer Phosphor einsparen möchte, verzichtet auf die Walnüsse.
Der Phosphorgehalt reduziert sich auf 169 mg = 17 % der Tageshöchstmenge.

Nährwertanalyse



Werte pro Person:

Energie:	410 kcal
Eiweiß:	14 g
Fett:	21 g
Kohlenhydrate:	41 g
BE:	3,5
Natrium:	164 mg
Kalium:	694 mg
= 35% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	235 mg
= 24% der Tageshöchstmenge	

Linguine mit Auberginen-Sugo



Zutaten

Rezept für 2 Personen

1	kleine Aubergine (250 g)
1	Zwiebel (30 g)
1	Knoblauchzehe (1 g)
2 Stiele	Basilikum
2 Essl.	Olivenöl (24 g)
1 Dose	stückige Tomaten (400 g)
1 Prise	Zucker, Salz, Pfeffer
½ Teel.	getrockneter Oregano
80 g	Linguine (gekocht 200 g)
100 g	Ricotta, 60 % Fett i. Tr.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Sugo mal? Wie lecker ist das denn?

Zubereitung:

Die Aubergine putzen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Auberginenwürfel darin rundherum hellbraun anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Die stückigen Tomaten und das Wasser dazugeben, kurz aufkochen lassen. Mit je einer Prise Pfeffer, Salz, Zucker und ½ Teelöffel getrocknetem Oregano würzen. Bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten schmoren lassen.

Die Linguine nach Packungsanweisung garen, abgießen und unter die Sauce mischen. Ricotta in kleinen Nocken darübergeben. Die Basilikumblättchen von den Stielen zupfen und den Nudeln verteilen.

Tipps

Hüttenkäse ist ein sehr guter Ersatz für Ricotta. Der Kaliumgehalt reduziert sich auf 686 g = 34 % der Tageshöchstmenge und der Phosphorgehalt auf 275 mg = 18 % der Tageshöchstmenge.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	469 kcal
Eiweiß:	33 g
Fett:	35 g
Kohlenhydrate:	3,5 g
BE:	0
Natrium:	366 mg
Kalium:	626 mg
= 31 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	434 mg
= 43 % der Tageshöchstmenge	

Überbackene Filetspitzen



Zutaten

Rezept für 2 Personen

1	Zwiebel (30 g)
100 g	frische Champignons
1 Essl.	Öl (12 g)
200 g	Schweinefilet
100 ml	Sahne, 30 % Fett
2 Essl.	Kräuterfrischkäse, 60 % Fett (60 g)
50 g	geriebener Gouda, mittelalt, 45 % Fett i. Tr.
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Treibt den Filetgeschmack auf die Spitze

Zubereitung:

Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden, die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Backofen auf 200 °C vorheizen und eine Auflaufform bereitstellen.

Das Schweinefilet in dünne Scheiben schneiden und diese noch einmal halbieren. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Filetspitzen von beiden Seiten kurz anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Champignonblättchen und Zwiebelwürfel in die Pfanne geben und im gleichen Öl andünsten.

Sahne und Kräuterfrischkäse zu einer cremigen Masse verrühren und mit einer Prise Pfeffer und Salz würzen. Mit den gedünsteten Zwiebeln und den Pilzen vermischen und das Ganze in eine Auflaufform geben. Die angebratenen Filetspitzen auf die Zwiebel-Pilz-Masse legen und mit dem geriebenen Gouda bestreuen. Die Form in den vorgeheizten Backofen schieben und 20–25 Minuten überbacken. Dazu schmeckt geröstetes Toastbrot am besten.

Tipps

Wenn man anstelle von Gouda geriebenen Mozzarella verwendet, reduziert sich der Phosphorgehalt auf 411 mg = 41 % der Tageshöchstmenge.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	756 kcal
Eiweiß:	29 g
Fett:	53 g
Kohlenhydrate:	13 g
BE:	1
Natrium:	1.134 mg
Kalium:	927 mg
= 46 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	62 mg
= 32 % der Tageshöchstmenge	

Zander auf Rahmsauerkraut



Zutaten

Rezept für 2 Personen

1	Zwiebel (30 g)
50 g	durchwachsener Speck
1 Essl.	Öl (24 g)
1 Dose	Sauerkraut (300 g)
2	Wacholderbeeren
1	Lorbeerblatt
100 ml	Prosecco
100 g	grüne, kernlose Weintrauben
2	Zanderfilets à 120 g, geschuppt mit Haut
2 Essl.	Öl (24 g)
	Salz
150 g	Crème fraîche, 40 % Fett weißer Pfeffer

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Oh Zander-Traum, oh Zander-Traum ...

Zubereitung:

Zwiebel in feine Streifen schneiden. Speck fein würfeln. Speck in 1 Esslöffel Öl in einem Topf knusprig braten, dann herausnehmen und beiseitestellen. Die Zwiebel im restlichen Fett kurz andünsten.

Sauerkraut, Wacholderbeeren und Lorbeerblatt dazugeben und 2 Minuten dünsten. Prosecco zugießen und zugedeckt 15 Minuten schmoren. Die Weintrauben halbieren und dazugeben. Nochmals 5 Minuten dünsten und warmhalten.

2 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen, Zanderfilets auf der Hautseite ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze knusprig braten. Zander leicht salzen und wenden. Auf der Fleischseite noch 1 Minute braten.

Crème fraîche unter das Sauerkraut rühren und mit Pfeffer abschmecken. Die Speckwürfel auf die Hautseite des Zanders geben und den Fisch zusammen mit dem Sauerkraut servieren.

Tipps

Eine preisgünstige Alternative zu Zander sind Pangasiusfilets. Der Kaliumgehalt reduziert sich auf 763 mg = 38 % der Tageshöchstmenge.

Nährwertanalyse



Werte pro Stück:

Energie:	112 kcal
Eiweiß:	1 g
Fett:	6 g
Kohlenhydrate:	12 g
BE:	1
Natrium:	4 mg
Kalium:	48 mg
= 2 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	26 mg
= 3 % der Tageshöchstmenge	



Mokka-Ecken



Zutaten

Rezept für 50 Stück

200 g	Butter
200 g	brauner Zucker
2	Eier
1 Teel.	Zimt
½ Teel.	Nelkenpulver
100 g	gehobelte Haselnüsse
100 g	Blockschokolade
250 g	Mehl
1 Teel.	Weinsteinbackpulver (10 g)
2 Essl.	Rum (30 ml)

Für die Glasur

3 Teel.	Instant-Kaffeepulver (10 g)
30 ml	heißes Wasser
200 g	Puderzucker
50	Mokkabohnen (50 g)

Zubereitungszeit: 70 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Diese Ecken, die schmecken!

Zubereitung:

Für den Teig die Schokolade fein hacken. Butter, Zucker, Eier, Zimt und Nelkenpulver schaumig rühren. Mehl und Backpulver mischen und zusammen mit den Haselnüssen und der Schokolade langsam unterrühren. Den Rum dazugeben.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, den Teig daraufstreichen und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C Ober-Unterhitze etwa 20 Minuten backen. Danach aus dem Backofen nehmen und nur leicht abkühlen lassen.

Das Instant-Kaffeepulver in heißem Wasser auflösen und mit dem Puderzucker zu einer flüssigen Glasur verrühren. Den noch leicht warmen Kuchen mit der Kaffeeglasur überziehen. Danach sofort in 25 Quadrate und anschließend in 50 Dreiecke schneiden. Jede Mokka-Ecke mittig mit einer Mokkabohne belegen. Nach dem Aushärten die Mokka-Ecken einzeln vom Blech nehmen und am besten in einer Blechdose lagern.

Tipps

Die Kaffeeglasur sollte flüssig sein. Der Guss wird nicht so schnell fest, so lassen sich die Ecken besser schneiden und bröckeln daher nicht.

Nährwertanalyse



Werte pro Portion:

Energie:	393 kcal
Eiweiß:	7 g
Fett:	26 g
Kohlenhydrate:	31 g
BE:	2,5
Natrium:	56 mg
Kalium:	129 mg
= 6 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	149 mg
= 15 % der Tageshöchstmenge	



Spekulatius-Tiramisu



Zutaten

Rezept für 4 Portionen

10 Stück	Spekulatius (100 g)
4 Essl.	kalter Espresso (60 ml)
150 g	Mascarpone
100 ml	Milch, 3,5 % Fett
50 g	Zucker
1 Pck.	Vanillinzucker (8 g)
	Saft einer halben Zitrone (5 ml)
	Zimt, Zucker
100 g	Quark, 45 % Fett

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Spekulatius spektakulär

Zubereitung:

Mascarpone mit Quark, Milch, Zucker, Vanillinzucker und Zitronensaft zu einer glatten Creme verrühren.

Die Spekulatiusstücke kurz in den kalten Espresso tauchen und abwechselnd mit der Creme in eine flache Schüssel schichten. Die letzte Schicht Creme mit Zimt und Zucker bestreuen.

Mindestens 5 Stunden kaltstellen, am besten über Nacht.

Tipps

Wer Phosphor einsparen will, ersetzt die Milch durch 50 ml Sahne und 50 ml Wasser. Der Kaliumgehalt reduziert sich auf 106 mg = 5 % der Tageshöchstmenge und der Phosphorgehalt auf 133 mg = 13 % der Tageshöchstmenge.

Medice Arzneimittel GmbH

Dornbacherstraße 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
THE HEALTH FAMILY