



Weihnachten



DAS REZEPTHEFT MIT DEM PLUS AN WEIHNACHTEN.

Rezepte mit Tagesbedarfsangaben
und Ernährungstipps für Patienten
mit Nierenerkrankungen

Ein Service von





Weihnachten ist der kulinarische Höhepunkt des Jahres, den auch Sie als Dialyse-Patient genießen sollten. Ein Zuviel an Kalorien oder Fett können Sie ruhig bei den nächsten Mahlzeiten ausgleichen. Halten Sie aber unbedingt auch während der Festtage die Ihnen empfohlene tägliche Kaliumzufuhr und Trinkmenge ein. Auch wichtig: Meiden Sie wie gewohnt im langen Dialyseintervall besonders kaliumreiche Gerichte.

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.



BESINNlich
GUTE KÜCHE!

Liebe Dialyse-Patienten,

sobald sich das Jahr dem Ende zuneigt und Weihnachten vor der Tür steht, hat man die Möglichkeit, endlich ein bisschen zur Ruhe zu kommen. Die besinnlichen Feiertage sollten zugleich aber auch ein Hochgenuss für den Gaumen sein. Wie wäre es z.B. mit feinstem Schweinefilet im Blätterteig oder Tagliatelle mit schmackhaftem Hähnchenbrustfilet? Alle, die zum besonderen Anlass Gerichte mit Meeresfrüchten vorziehen, überraschen wir mit Lachs in einer Prosecco-Sahne-Sauce sowie einem herzhaften Krabben-Cocktail. Aber auch die Süßspeisen dürfen in der Weihnachtszeit natürlich nicht zu kurz kommen. Wir empfehlen passend zur Stimmung Zimtcreme mit Apfelkompott oder köstliche Anisplätzchen. Na, etwas für Sie dabei?

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.



**Wir sagen Ho, ho, ho und wünschen
viel Genuss mit unseren Rezepten!
Ihr MEDICE Nephrologie-Team**



Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	225 kcal
Eiweiß:	10 g
Fett:	15 g
Kohlenhydrate:	12 g
BE:	1
Natrium:	213 mg
Kalium:	276 mg
= 14 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	149 mg
= 15 % der Tageshöchstmenge	

KRABBen-COCKTAIL



Zutaten

Rezept für 2 Personen

100 g	Tiefseekrabben, Konserve
2	Scheiben Ananas, Konserve, abgetropft 80 g
50 g	Eisbergsalat
75 g	saure Sahne, 10 % Fett
2 Essl.	Salatmayonnaise (50 g)
	Zitronensaft
2	Stiele Dill (1 g)
	Pfeffer

Meer für die Feiertage

Zubereitung:

Die Krabben abspülen und gut abtropfen lassen. Die Ananas ebenfalls abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Den Eisbergsalat putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden.

Die saure Sahne und die Salatmayonnaise verrühren, mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken. Den Dill waschen, trocken schleudern und sehr fein schneiden. Alle Zutaten vermischen.

Den Krabben-Cocktail in zwei Gläser verteilen. Lecker dazu schmeckt Toastbrot mit Butter.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht



Tiefseekrabben und -garnelen aus der Konserve enthalten wenig Kalium und Phosphor, aber viel Salz. Deshalb nicht nur die Flüssigkeit wegschütten, sondern gut abspülen und abtropfen lassen.



Die Abbildungen entsprechen nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Nährwertanalyse	
Werte pro Person:	
Energie:	616 kcal
Eiweiß:	31 g
Fett:	48 g
Kohlenhydrate:	2 g
BE:	0
Natrium:	96 mg
Kalium:	668 mg
= 33 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	441 mg
= 44 % der Tageshöchstmenge	

LACHS IN PROSECCO-SAHNE-SAUCE



Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 2 Lachsfilets à 150 g
- 2 Schalotten (20 g)
- 125 ml Schlagsahne, 45 % Fett
- 1 Essl. Olivenöl (12 g)
- 125 ml Prosecco
- Saft von 1 Limette (10 ml)
- Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Hier stößt der Prosecco mit der Sahne an

Zubereitung:

Die Limette halbieren und auspressen. Die Lachsfilets waschen, trocken tupfen und mit dem Limettensaft beträufeln. Die Schalotten abziehen, in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne in dem Öl anbraten. Mit dem Prosecco ablöschen und einköcheln lassen. Die Sahne dazugeben und weiter köcheln lassen.

Wenn sich die Menge reduziert hat, die Lachsfilets in die köchelnde Sauce geben und zugedeckt 8 bis 10 Minuten gar ziehen lassen. Mit dem restlichen Limettensaft und Pfeffer würzen.

Dazu schmeckt am besten Reis.



Eine schmackhafte und für Dialyse-Patienten besonders geeignete Alternative zum Lachs ist die Seezunge. Mit der gleichen Menge Seezunge zubereitet, enthält das Gericht nur noch 577 mg Kalium (entspricht 29 % von der Tageshöchstmenge) und 379 mg Phosphor (entspricht 38 % von der Tageshöchstmenge).



Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	733 kcal
Eiweiß:	43 g
Fett:	50 g
Kohlenhydrate:	21 g
BE:	2
Natrium:	1.067 mg
Kalium:	652 mg
= 33 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	406 mg
= 41 % der Tageshöchstmenge	

SCHWEINEFILET
IM BLÄTTERTEIG



Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 300 g Schweinefilet
- ½ Pack. frischer Blätterteig aus dem Kühlregal (135 g)
- 3 Scheiben Frühstücksspeck (60 g)
- 1 Scheibe Gouda, 45 % Fett i. Tr. (30 g)
- 1 Eigelb
- 1 Essl. Öl (12 g)
- 1 Teel. Senf (10 g)
- Oregano
- Pfeffer

Guter Geschmack war noch nie so liebevoll umgarnt

Zubereitung:

Den Blätterteig 5 bis 10 Minuten vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen. Das Fleisch trocken tupfen, mit Oregano und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin von allen Seiten (auch an den Enden) ca. 5 Minuten anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen, mit Senf bestreichen, mit dem Speck umwickeln und mit dem Käse belegen.

Das Schweinefilet in den Blätterteig einrollen. Das Eigelb mit etwas Wasser verquirlen, damit den Teig bestreichen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Das Backblech mit Backpapier belegen. Das Filet darauflegen und ca. 25 Minuten backen, bis der Teig eine goldbraune Farbe angenommen hat.

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht



Wer Phosphor einsparen möchte, verzichtet auf den Käse. Dadurch reduziert sich der Phosphorgehalt auf 340 mg (entspricht 34 % von der Tageshöchstmenge).



Die Abbildungen entsprechen nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	600 kcal
Eiweiß:	39 g
Fett:	33 g
Kohlenhydrate:	34 g
BE:	3
Natrium:	279 mg
Kalium:	627 mg
= 31 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	416 mg
= 42 % der Tageshöchstmenge	

TAGLIATELLE MIT HÄHNCHENBRUSTFILET



Zutaten

Rezept für 2 Personen

250 g	Hähnchenbrustfilet
80 g	Tagliatelle, roh, gekocht 200 g
100 g	frische Champignons
1	kleine Zwiebel (40 g)
100 g	Crème fraîche, 40 % Fett
2 Teel.	Parmesankäse (12 g)
1 Essl.	Pesto verde (20 g)
1 Essl.	Öl (12 g)
100 ml	Hühnerbrühe
	Salz
	Pfeffer

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Sollten Sie sich Weihnachten zur Brust nehmen

Zubereitung:

Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Zwiebel und die Champignons im Bratfett anbraten, mit der Hühnerbrühe ablöschen und zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit (aber bitte nicht zu früh) die Tagliatelle in kochendem Salzwasser al dente garen. Die Crème fraîche und das Pesto zu den Champignons geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Am Ende das Fleisch hinzufügen und nochmals kurz erwärmen.

Die Tagliatelle auf zwei Teller verteilen, mit der Sauce garnieren und für den besonderen Pfiff mit dem frisch geriebenen Parmesan bestreuen.



Werden Champignons aus der Konserve anstelle von frischen verwendet, sinkt der Kaliumgehalt auf 477 mg (entspricht 24 % von der Tageshöchstmenge) und der Phosphorgehalt auf 388 mg (entspricht 39 % von der Tageshöchstmenge).



Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	212 kcal
Eiweiß:	7 g
Fett:	10 g
Kohlenhydrate:	22 g
BE:	2
Natrium:	40 mg
Kalium:	202 mg
= 10 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	131 mg
= 13 % der Tageshöchstmenge	

ZIMTCREME MIT APFELKOMPOTT



Zutaten

Rezept für 2 Personen

1	Apfel (150 g), berechnet geschält und entkernt 130 g
100 g	Quark, 45 % Fett
50 g	saure Sahne, 10 % Fett
2	Spekulatiuskekse (20 g)
1 Essl.	Zucker (10 g)
1 Essl.	Zitronensaft (10 ml)
½	Päckchen Vanillezucker (4 g)
1 Teel.	Zimt
1 Msp.	Muskat

Da ist der Weihnachtsmarkt-Apfel auf den Zimt gekommen

Zubereitung:

Den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen, in Stücke schneiden. Die Apfelstücke in einen Topf geben. Den Zitronensaft, etwas Wasser und Zucker dazugeben, zum Kochen bringen. Die Flamme herunterschalten und bei geringer Hitze köcheln lassen. Nach ca. 5 Minuten vom Herd nehmen.

Den Quark mit der sauren Sahne, Vanillezucker, Zimt und Muskat verrühren.

Das Apfelkompott und die Zimtcreme in zwei Gläser schichten (mit einer Cremeschicht abschließen), danach in den Kühlschrank stellen. Die Spekulatiuskekse grob zerbröseln und vor dem Servieren darauf streuen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht



Bereiten Sie gleich eine größere Menge Apfelmus zu und wecken Sie diese ein. Das Mus noch heiß in sterile Gläser füllen und zugeschraubt auf dem Kopf abkühlen lassen. Apfelmus eignet sich hervorragend als Bindemittel und Ei-Ersatz in verschiedenen Teigen.



Die Abbildungen entsprechen nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	26 kcal
Eiweiß:	0,6 g
Fett:	0,3 g
Kohlenhydrate:	5 g
BE:	0,5
Natrium:	3 mg
Kalium:	7 mg
= 0,3% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	7 mg
= 0,7% der Tageshöchstmenge	

ANISPLÄTZCHEN



Zutaten

Rezept für 50 Stück

2	Eier
150 g	Mehl
150 g	Puderzucker
1 Teel.	Anis, gemahlen
1 Prise	Salz

Zubereitungszeit:	25 Minuten
Wartezeit:	12 Stunden
Schwierigkeitsgrad:	leicht

Ein würdiges Plätzchen für den Anis

Zubereitung:

Das Mehl mit dem gemahlene Anis vermischen. Die Eier, den Puderzucker und das Salz verrühren. Die Mehl-Anis-Mischung dazugeben und so lange rühren, bis eine dicke Creme entstanden ist.

Das Backblech mit Backpapier belegen. Die Creme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und kleine Häufchen (ca. 1 cm Durchmesser) auf das Blech setzen. Die Plätzchen bei Zimmertemperatur 12 Stunden (am besten über Nacht) trocknen lassen.

Den Backofen auf 150 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Plätzchen etwa 15 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Auf dem Blech abkühlen lassen.



Anisplätzchen übertragen ihr Aroma auf andere Plätzchen. Deswegen ist es empfehlenswert, diese separat aufzubewahren. Anisplätzchen sind etwa drei Wochen haltbar.



Medice Arzneimittel GmbH

Dornbacher Straße 49/1
1170 Wien

Autorin:

Gabriele Braun
www.dialyse-kochrezepte.de

Gestaltung:

WEFRA LIFE SOLUTIONS GmbH

Ein Service von



Weitere Rezeptideen finden Sie unter:



www.medice-nephrologie.de/service