

Das Rezeptheft
für die Weihnachtszeit
Winterzauber



Ein Service von

MEDICE AUSTRIA

a member of



MEDICE
THE HEALTH FAMILY

**Rezepte mit Tagesbedarfsangaben und Ernährungstipps
für Patienten mit Nierenerkrankungen**



Alles ist erlaubt ...

Nahrungsfette sind für viele Körperfunktionen unentbehrlich. Pro Gramm liefern sie mehr als doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate bzw. Eiweiß. Außerdem enthalten sie lebensnotwendige Fettsäuren, fettlösliche Vitamine (A, D, E, K) und – für Dialyse-Patienten sehr wichtig – fast kein Kalium und Phosphor. Im Unterschied zu tierischen Fetten haben pflanzliche Öle eine günstige Fettsäuren-Zusammensetzung, insbesondere Raps-, Oliven-, Distel- und Leinöl. Fische, z. B. Hering, Thunfisch und Wildlachs, sind ein wichtiger Lieferant von wertvollen Omega-3-Fettsäuren.

... 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.

Bei diesen Winterspeisen wird einem warm ums Herz.

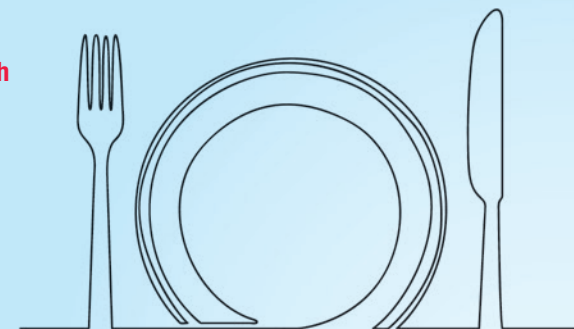
Liebe Dialyse-Patienten,

die Winterzeit besitzt zweifellos eine gewisse Magie – und das auch ganz ohne Schneegestöber. Gemeint sind die schönen besinnlichen Tage, ganz besonders vor dem Jahreswechsel, die meist nicht nur mit guter Gesellschaft, sondern auch mit gutem Essen aufwarten. Lassen Sie sich beispielsweise von unserem unwiderstehlichen winterlichen Krautstrudel in den Bann ziehen oder von Chicorée mit Rotbarsch auf ein einzigartiges Geschmackserlebnis mitnehmen. Und in diesem Jahr bekommen sogar die Weihnachtsplätzchen Konkurrenz. Wie fänden Sie zum Beispiel leckere Mokka-Baisers mit Nüssen? Wäre das etwas für Sie?

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,
frohe Weihnachten und einen guten Rutsch
ins Jahr 2021 wünscht Ihnen**

Ihr MEDICE Nephrologie-Team



Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	316 kcal
Eiweiß:	15 g
Fett:	21 g
Kohlenhydrate:	8 g
BE:	0,5
Natrium:	850 mg
Kalium:	378 mg
= 19 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	206 mg
= 21 % der Tageshöchstmenge	

Lauchsuppe

Zutaten

Rezept für 2 Personen

60 g	Schinken, roh
180 g	Lauch
1 kleine	Zwiebel (40 g)
1	Eigelb
2 Essl.	Crème fraîche, 40 % Fett (30 g)
1 Essl.	Butter (20 g)
1 Teel.	gekörnte Gemüsebrühe (5 g)
1 Teel.	Mehl (10 g)
50 ml	Weißwein, halbtrocken
300 ml	Wasser
	Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Mehr als ein Hauch von Lauch!

Zubereitung:

Den Schinken in Streifen schneiden. Die Zwiebel hacken. Den Lauch in Ringe schneiden. Die Zwiebel zusammen mit den Schinkenstreifen in der Butter anbraten. Den Lauch dazugeben und etwa 5 Minuten dünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, mit Pfeffer würzen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Das Mehl mit dem Wein verrühren und die Suppe damit binden. Noch einmal kurz aufkochen lassen. Die Crème fraîche und das Eigelb verquirlen und unterziehen, nicht mehr kochen lassen. Auf zwei Teller verteilen und heiß servieren.

Die Abbildungen entsprechen nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.



Wenn man auf das Eigelb verzichtet, reduziert sich der Phosphorgehalt auf 147 mg (entspricht 15 % von der Tageshöchstmenge).

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	354 kcal
Eiweiß:	33 g
Fett:	17 g
Kohlenhydrate:	12 g
BE:	1
Natrium:	76 mg
Kalium:	817 mg
= 41 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	355 mg
= 36 % der Tageshöchstmenge	

Entenbrust mit Rotkohl

Zutaten

Rezept für 2 Personen

250 g	Entenbrustfilet
250 g	Rotkohl
1 kleine	Zwiebel (30 g)
1 Essl.	Butterschmalz (10 g)
1 Essl.	Johannisbeergelee (20 g)
1 Teel.	Speisestärke (5 g)
2	Gewürznelken
2	Wacholderbeeren
1	Lorbeerblatt
1	Zimtstange
1 Essl.	Rotweinessig (15 ml)
50 ml	Rotwein
150 ml	Wasser
1 Prise	Zucker
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Echte „Kohlfühlmomente“ mit Ente!

Zubereitung:

Den Rotkohl waschen und den Strunk herausschneiden, in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel fein würfeln, danach im Butterschmalz glasig dünsten. Den Rotkohl zugeben und ca. 5 Minuten dünsten. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gewürze hinzufügen. Mit dem Rotwein und Wasser ablöschen, zugedeckt ca. 30 Minuten garen. Bei Bedarf noch etwas Wasser zufügen. Zum Schluss das Johannisbeergelee, die Speisestärke und den Rotweinessig einrühren, den Rotkohl noch einmal aufkochen lassen.

In der Zwischenzeit die Entenbrust waschen und trocken tupfen. Die Haut mit einem scharfen Messer einschneiden. Dabei darauf achten, nicht ins Fleisch zu schneiden. Mit Pfeffer und Salz würzen. Im heißen Bräter ohne Fett zuerst von der Hautseite ca. 5 Minuten, dann von der Fleischseite 2–3 Minuten kräftig anbraten. Die Entenbrust im vorgeheizten Backofen bei 100 °C weitere 10 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Danach in Scheiben schneiden und mit dem Rotkohl servieren.



Das Gericht kann auch mit tiefgekühltem Rotkohl zubereitet werden. Das geht schneller und dabei lässt sich Kalium einsparen. Sein Gehalt beträgt nur noch 602 mg (entspricht 30 % von der Tageshöchstmenge).

Die Abbildungen entsprechen nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	364 kcal
Eiweiß:	5 g
Fett:	29 g
Kohlenhydrate:	19 g
BE:	1,5
Natrium:	535 mg
Kalium:	376 mg
= 19% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	85 mg
= 9% der Tageshöchstmenge	

Winterlicher Krautstrudel

Jubel, Strudel, Heiterkeit!

Zutaten

Rezept für 6 Stück

1 Pck.	frischer Blätterteig (270 g)
100 g	Speck, gewürfelt
700 g	Weißkohl (Weißkraut)
1	kleine Zwiebel (40 g)
2 Essl.	Öl (24 g)
40 ml	Gemüsebrühe
1 Teel.	Zucker (5 g)
	Kümmel
	Pfeffer

Zubereitungszeit: 70 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zubereitung:

Das Weißkraut in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, den Speck darin anbraten. Die Zwiebel und den Zucker hinzufügen, leicht bräunen lassen. Das Kraut dazugeben, mit Kümmel und Pfeffer würzen. Auf Salz kann verzichtet werden, da der Speck salzhaltig ist. Mit der Brühe ablöschen, unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten weich dünsten. Backofen auf 180 °C vorheizen.

Den Blätterteig ausrollen. Die Weißkrautmischung darauf verteilen, dabei den Rand frei lassen. Den Blätterteig einschlagen, zu einem Strudel rollen und mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit einer Gabel mehrfach einstechen und ca. 30 Minuten auf der mittleren Schiene backen.



Wer Kalium einsparen möchte, kocht schon vorher das Weißkraut weich und lässt es in einem Sieb abtropfen. Dadurch sinkt der Kaliumgehalt pro Stück auf 265 mg (entspricht 13 % von der Tageshöchstmenge).

Die Abbildungen entsprechen nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	439 kcal
Eiweiß:	28 g
Fett:	33 g
Kohlenhydrate:	5 g
BE:	0
Natrium:	376 mg
Kalium:	644 mg
= 32 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	397 mg
= 40 % der Tageshöchstmenge	

Chicorée mit Rotbarsch

Zutaten

Rezept für 2 Personen

250 g	Rotbarsch
300 g	Chicorée
1	Eigelb
1 Essl.	Senf (20 g)
125 ml	Sahne, 40 % Fett
5 ml	Saft von ½ Zitrone
	Salz
	Pfeffer

Außerdem:
Fett für die Form

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

„Besenftigt“ selbst die hungrigsten Bäuche!

Zubereitung:

Den Rotbarsch in breite Streifen schneiden, salzen, pfeffern und mit dem Zitronensaft beträufeln, danach kalt stellen. Den Chicorée waschen, längs halbieren und den bitteren Strunk herauschneiden. Etwa 4 Minuten in Salzwasser garen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Eine feuerfeste Form ausfetten. Den Chicorée und die Fischstreifen abwechselnd hineinlegen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Die Sahne mit dem Senf in einem kleinen Topf verrühren und etwa 3 Minuten kochen lassen. Das Eigelb in die Senf-Sahne-Sauce einrühren und nicht mehr kochen lassen. Die Mischung über den Chicorée und den Fisch geben. Auf der mittleren Schiene im Backofen backen, bis sich eine goldgelbe Kruste gebildet hat. Dazu schmeckt Baguette.



Die ausreichende Versorgung mit Eiweiß ist für Dialysepatienten sehr wichtig. Fisch ist ein guter Lieferant an Eiweiß sowie wertvollen Fettsäuren – und bringt Abwechslung auf den Speiseplan.

Die Abbildungen entsprechen nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	327 kcal
Eiweiß:	4 g
Fett:	20 g
Kohlenhydrate:	30 g
BE:	2,5
Natrium:	27 mg
Kalium:	284 mg
= 14 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	115 mg
= 12 % der Tageshöchstmenge	



Die Abbildungen entsprechen nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Birne Helene

Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 1 Birne (150 g)
- 2 Kugeln Vanilleeis à 40 g
- 50 ml Schlagsahne, 40 % Fett
- 40 g Zartbitterschokolade
- 1 Essl. Zucker (10 g)
- 5 ml Saft von ½ Zitrone
- 6 Essl. Wasser
- Zimt

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Mehr als ein schöner Frauenname!

Zubereitung:

Die Birne schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Birnenhälften in einen kleinen Topf geben. Zitronensaft, Zucker und Wasser hinzufügen. Aufkochen lassen und danach zugedeckt ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Die Birnenhälften in einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen.

Die Schokolade klein hacken, mit der Sahne in einen kleinen Topf geben und bei geringer Hitze langsam schmelzen lassen. Mit Zimt abschmecken.

Je eine Birnenhälfte und eine Kugel Vanilleeis auf zwei Dessertteller legen, mit der warmen Schokoladensauce schön anrichten – guten Appetit!



Auch ohne Schokoladensauce schmeckt das Dessert lecker und enthält dabei weniger Kalium (146 mg, entspricht 7 % von der Tageshöchstmenge) und weniger Phosphor (68 mg, entspricht 7 % von der Tageshöchstmenge).

Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	36 kcal
Eiweiß:	0,5 g
Fett:	1 g
Kohlenhydrate:	5 g
BE:	0
Natrium:	2 mg
Kalium:	24 mg
= 1 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	8 mg
= 1 % der Tageshöchstmenge	

Mokka-Baisers mit Nüssen

Zutaten

Rezept für 30 Stück

60 g	gemahlene Haselnuskerne
150 g	Zucker
3	Eiweiß
1 Essl.	lösliches Bohnenkaffeepulver (5 g)
1 Essl.	Kakaopulver (5 g)
5 ml	Saft von ½ Zitrone
1 Prise	Salz
1 Msp.	Kardamom

Außerdem:

Margarine für das Backblech

Mehl für das Backblech

Zubereitungszeit: 80 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Was für ein GeNUSS!

Zubereitung:

Eiweiß, Zucker, Salz und Zitronensaft in einer Schüssel mischen. Die Schüssel über ein dampfendes Wasserbad stellen. Dabei darauf achten, dass die Schüssel nicht mit dem heißen Wasser in Berührung kommt, sonst wird der Teig zuckrig. Die Masse kräftig schlagen, bis sie dick, porös und glänzend wird. Kaffee, Kakao, Haselnüsse und Kardamom einrühren. Den Backofen auf 100 °C vorheizen.

Das Backblech einfetten und mit Mehl bestäuben. Mit zwei Teelöffeln kleine Portionen auf das Blech geben. Im Backofen etwa 60 Minuten auf der mittleren Schiene backen.



Die Baisers bleiben in einer gut schließenden Dose mit Backpapier zwischen den Lagen etwa 4 Wochen frisch.

Die Abbildungen entsprechen nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.



Weitere Rezeptideen finden Sie unter:

www.medic-nephrologie.de/service

*Guten
Appetit*



Medice Arzneimittel GmbH

Dornbacher Straße 49/1
1170 Wien

Autorin:

Gabriele Braun
www.dialyse-kochrezepte.de

Gestaltung:

WEFRA LIFE SOLUTIONS GmbH

Ein Service von

MEDICE AUSTRIA

a member of



MEDICE
THE HEALTH FAMILY

