



Mediterrane Köstlichkeiten aus

Griechenland



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.** Auf Grund 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



Liebe Dialyse-Patienten,

Griechenland gilt nicht umsonst als Wegbereiter der Kunst, Kultur und sogar der Demokratie. Bedeutend ist aber auch die griechische Küche, die sich über einen langen Zeitraum entwickelt hat und fast genauso vielseitig ist wie dieses sagenumwobene Land selbst. So erinnern die griechische Fischpfanne und der Linsen-Couscous-Salat mit Thunfisch gerne mal an weiße Strände am Mittelmeer. Und mit unseren Rezepten für eine vegetarische Moussaka, eine Kritharaki-Gemüse-Pfanne sowie Kichererbsenpuffer würden Sie sogar in Athen kaum ein authentischeres Geschmackserlebnis erhalten. Zum Nachtisch empfehlen wir mit einer Brise griechischer Gelassenheit ein traditionelles Joghurt-Mousse mit Honignüssen.

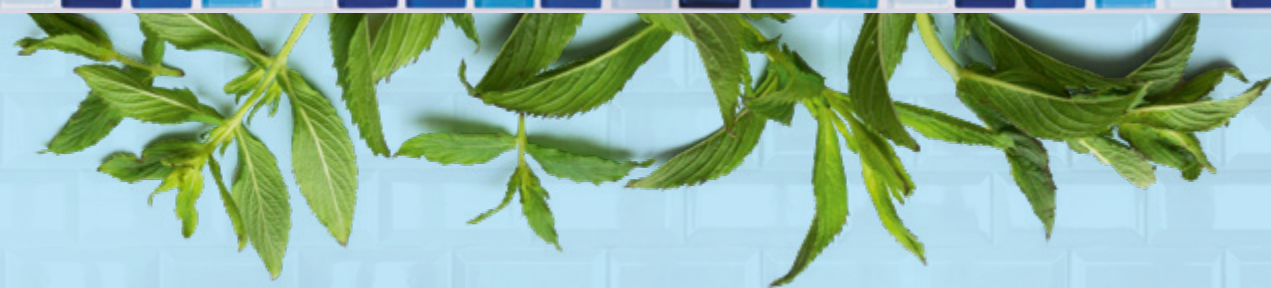
Alle Rezepte in diesem Heft entsprechen den Bedürfnissen eines Dialyse-Patienten. Falls Sie bei einer Zutat nicht sicher sein sollten, ob sie mit Ihrem individuellen Ernährungsplan vereinbar ist, fragen Sie bitte vorab Ihren behandelnden Arzt. Die Nährwerttabellen beinhalten die wichtigen Kalium- und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

Ein griechisches Vergnügen mit unseren Rezepten wünscht Ihnen

Ihr MEDICE Nephrologie-Team



Die vegetarische Ernährungsform liegt voll im Trend – und dank der niedrigen Phosphorzufuhr ist diese durchaus auch für Dialysepatienten sinnvoll. Weiterhin gilt die wichtige Regel, dass dem Körper täglich die erforderliche Eiweißmenge von 1,0 – 1,2 g pro kg Körpergewicht zur Verfügung gestellt werden sollte.



Nährwertanalyse



Werte pro Person:

Energie:	487 kcal
Eiweiß:	20 g
Fett:	24 g
Kohlenhydrate:	40 g
BE:	3
Natrium:	478 mg
Kalium:	449 mg
= 22 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	326 mg
= 33 % der Tageshöchstmenge	



Kichererbsenpuffer mit Zitrone-Minz-Dip



Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 1 Dose Kichererbsen, Abtropfgewicht 265 g
- 1 Möhre (80 g)
- 1 Zwiebel (40 g)
- 2 Essl. Quark, 45 % Fett (60 g)
- 2 Essl. Butterschmalz (30 g)
- 1 Essl. Rapsöl (12 g)
- 1 Ei
- 2 Essl. Semmelbrösel (30 g)
- Kreuzkümmel, gemahlen
- Pfeffer, Salz

Für den Dip

- 150 g griechischer Joghurt, 10 % Fett
- 1 Knoblauchzehe (1 g)
- 3 Minzblätter
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 Prise Salz

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

An Geschmack kaum Puffer nach oben

Zubereitung:

Die Möhre und die Zwiebel schälen, in große Stücke schneiden und im Blitzhacker zerkleinern. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsemasse bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten garen. Die Kichererbsen in einem Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Danach zusammen mit dem Quark und dem Ei ebenfalls im Blitzhacker zerkleinern. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, mit den Semmelbröseln vermengen, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Aus der Masse 6 Puffer formen. In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen, die Puffer darin goldbraun braten.

In der Zwischenzeit für den Dip den Joghurt in eine Schüssel geben. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Minzblätter in feine Streifen schneiden und zusammen mit dem Knoblauch unter den Joghurt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Kichererbsenpuffer (Revithokeftedes) mit dem Dip servieren.

Tipps

Für eine besonders niedrige Kaliumzufuhr einfach die Möhre weglassen: Dadurch vermindert sich der Kaliumgehalt auf 333 mg (entspricht 17 % von der Tageshöchstmenge).

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	338 kcal
Eiweiß:	25 g
Fett:	8 g
Kohlenhydrate:	28 g
BE:	2
Natrium:	385 mg
Kalium:	537 mg
= 27 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	243 mg
= 24 % der Tageshöchstmenge	

Linsen-Couscous-Salat mit Thunfisch



Zutaten

Rezept für 2 Personen

1 Dose	Thunfisch in Lake, Abtropfgewicht 140 g
50 g	rote Linsen, gekocht 100 g
50 g	Couscous, gekocht 100 g
1	Tomate (50 g)
1	Zwiebel (40 g)
3	Radieschen (30 g)
2 Essl.	Rapsöl (24 g)
2 Teel.	Zitronensaft (10 ml)
1 Teel.	Senf (10 g)
½ Teel.	Honig (5 g)
2 g	Schnittlauch Paprikapulver Pfeffer

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Mit Appetit grinsen bei Thunfisch mit Linsen

Zubereitung:

Die Linsen garen, danach abgießen, kalt abschrecken und auskühlen lassen. Den Couscous nach Packungsanweisung garen, nach Ende der Garzeit noch einmal durchrühren und auflockern. Die Tomate und die Radieschen waschen, beides in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Linsen, den Couscous und das Gemüse in einer Schüssel vermengen.

Für das Dressing das Öl mit dem Zitronensaft, dem Senf und Honig verrühren. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und zum Dressing geben. Mit Pfeffer und Paprikapulver nach Geschmack würzen. Auf Salz kann verzichtet werden, da der Senf salzhaltig ist. Das Dressing über den Salat gießen und alles gut verrühren. Den Thunfisch abgießen und in Stücke teilen. Den Salat auf 2 Teller anrichten, darauf die Thunfischstücke verteilen – und genießen!

Tipps

Für mehr Abwechslung kann der Salat mit Hirse statt Couscous zubereitet werden – schmeckt auch lecker und enthält weniger Kalium (nur 496 mg, entspricht 25 % von der Tageshöchstmenge).

Nährwertanalyse



Werte pro Person:

Energie:	419 kcal
Eiweiß:	15 g
Fett:	27 g
Kohlenhydrate:	26 g
BE:	2
Natrium:	170 mg
Kalium:	850 mg
= 42% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	234 mg
= 23% der Tageshöchstmenge	

Vegetarische Moussaka



Der griechische Veggie-Bereiter

Zutaten

Rezept für 2 Personen

200 g	Kartoffeln
1	Aubergine (200 g)
1	Zucchini (200 g)
300 g	stückige Tomaten, Konserve
150 g	Quark, 40 % Fett
2 Essl.	Schlagsahne, 40 % Fett (30 ml)
2 Essl.	Öl (24 g)
	Oregano
	Pfeffer
	Salz

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, waschen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. In reichlich Wasser zum Kochen bringen. Nach dem Aufkochen das Wasser abgießen und in frischem Wasser fertig garen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen. Die Aubergine in 1 cm große Würfel schneiden und leicht salzen. Ca. 15 Minuten ziehen lassen, danach abspülen. Die Zucchini in Scheiben schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Aubergine darin rundherum kräftig anbraten. Die Tomaten dazugeben und mit Pfeffer abschmecken. Den Quark mit der Sahne glattrühren, mit Oregano würzen. Die Auberginen-Tomaten-Mischung in eine Auflaufform geben. Die Kartoffel- und Zucchinischnitten dachziegelartig darauflegen. Mit einem Teelöffel den Quark in kleinen Häufchen darüber geben. Die Moussaka im vorgeheizten Backofen 20–25 Minuten bei 200 °C backen. Am Ende ca. 5 Minuten mit der Grillfunktion bräunen. Kali orexi – guten Appetit!

Tipps

Mit der oben beschriebenen Methode erreichen Sie die größtmögliche Kaliumreduktion beim Kochen der Kartoffeln. Wenn Sie in das Kochwasser eine mit Nelken gespickte Zwiebel geben, können Sie auf die Zugabe von Salz verzichten.

Nährwertanalyse



Werte pro Person:

Energie:	407 kcal
Eiweiß:	16 g
Fett:	13 g
Kohlenhydrate:	54 g
BE:	4,5
Natrium:	462 mg
Kalium:	368 mg
= 18% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	231 mg
= 23% der Tageshöchstmenge	

Kritharaki-Gemüse-Pfanne



Zutaten

Rezept für 2 Personen

120 g	Kritharaki-Nudeln, gekocht	300 g
70 g	Feta-Käse, 45 % Fett	
100 g	Paprika, rot	
100 g	Zucchini	
4	Cherrytomaten	(80 g)
1	Zwiebel	(40 g)
1	Knoblauchzehe	(1 g)
1 Essl.	Olivenöl	(12 g)
300 ml	Wasser	
	Thymian	
	Pfeffer	

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Lecker, leckerer, Kritharaki!

Zubereitung:

Den Paprika, die Zucchini und die Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, das Gemüse darin andünsten. Die Kritharaki-Nudeln in den Topf geben und etwa 1 Minute mit braten. 300 ml Wasser angießen, sodass die Nudeln gut bedeckt sind. Mit Pfeffer und Thymian würzen.

Den Herd auf niedrige Stufe stellen und die Nudeln regelmäßig umrühren. Wenn nötig, Wasser nachgießen. Ca. 8–10 Minuten köcheln lassen, bis die Konsistenz cremig ist. Mit dem zerkrümelten Feta bestreuen und servieren.

Tipps

Wer Phosphor einsparen möchte, ersetzt den Feta durch 100 g körnigen Frischkäse. Dadurch sinkt der Phosphorgehalt auf 191 mg (entspricht 19 % von der Tageshöchstmenge).

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	615 kcal
Eiweiß:	35 g
Fett:	35 g
Kohlenhydrate:	39 g
BE:	3
Natrium:	686 mg
Kalium:	741 mg
= 37 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	478 mg
= 48 % der Tageshöchstmenge	

Fischpfanne



Zutaten

Rezept für 2 Personen

300 g	Rotbarsch
200 g	Zucchini
60 g	Reis, gekocht 180 g
1	Zwiebel (40 g)
2 Essl.	Mehl (40 g)
200 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Schlagsahne
3 Essl.	Öl (36 g)
2 Teel.	Zitronensaft (10 ml)
	getrocknete Dillspitzen
	Pfeffer
	Salz

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Da wird ja der Fisch in der Pfanne verzückt

Zubereitung:

Den Reis in reichlich Wasser zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Das Fischfilet in 8 Portionsstücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zucchini in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln.

In einer Pfanne 2 Essl. Öl erhitzen. Die Fischfiletstücke in 1 Essl. Mehl wenden und im heißen Öl unter Wenden goldbraun braten. Danach herausnehmen und warm stellen. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig andünsten. Die Zucchini dazugeben und mit dünsten. Mit 1 Essl. Mehl bestäuben. Die Brühe und die Schlagsahne angießen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer und Dill abschmecken. Die Fischfiletstücke auf die Zucchinipfanne legen und kurz erhitzen. Mit dem Reis servieren.

Tipps

Ersetzt man den Rotbarsch durch Seeteufel, reduziert sich der Kaliumgehalt auf 628 mg (entspricht 31 % von der Tageshöchstmenge).

Nährwertanalyse



Werte pro Person:

Energie:	503 kcal
Eiweiß:	7 g
Fett:	39 g
Kohlenhydrate:	31 g
BE:	2,5
Natrium:	42 mg
Kalium:	246 mg
= 12 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	157 mg
= 16 % der Tageshöchstmenge	

Griechisches Joghurt-Mousse mit Honignüssen



Zutaten

Rezept für 4 Personen

250 g	griechischer Joghurt, 10 % Fett
150 ml	Schlagsahne, 40 % Fett
100 g	Walnüsse
4 Essl.	Thymian-Honig (80 g)
4 Essl.	Zucker (40 g)
1 Pck.	Vanillezucker (8 g)
2 Blatt	Gelatine

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Wartezeit: 4 Stunden

Schwierigkeitsgrad: leicht

Versüßt jeden Tag

Zubereitung:

Den Joghurt mit dem Vanillezucker und 1 Essl. Honig verrühren. Die Sahne steif schlagen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken und in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze auflösen. Mit 3 Essl. von der Joghurt-Creme mischen, danach unter die restliche Creme einrühren. Die geschlagene Sahne unterheben. Die Creme ca. 4 Stunden kaltstellen.

Die Nüsse hacken. Den Zucker in einer Pfanne schmelzen lassen. Die Nüsse zum karamellisierten Zucker geben und vermengen. Den Nusskaramell auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech auskühlen lassen, dann grob hacken. Den restlichen Honig leicht erwärmen und die Nusskaramellstücke einrühren. Die Creme in 4 Gläser verteilen und mit der Nuss-Honig-Sauce dekorieren.

Tipps

Wenn man Macadamia-Nüsse statt Walnüssen verwendet, enthält das Dessert weniger Kalium (201 mg, entspricht 10 % von der Tageshöchstmenge) und weniger Phosphor (127 mg, entspricht 13 % von 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



Ein Service von



MEDICE
THE HEALTH FAMILY