

Mediterrane
Köstlichkeiten aus

Spanien

Ein Service von

MEDICE AUSTRIA

a member of



MEDICE
THE HEALTH FAMILY

Rezepte mit Tagesbedarfsangaben und Ernährungstipps
für Patienten mit Nierenerkrankungen



Genuss wie unter der Sonne Spaniens

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,

so sicher wie Wellengang am Strand erfasst die meisten Menschen auch mal die Sehnsucht nach Sommer, Sonne und Meer. Sollte in Sachen Freizeit gerade Ebbe sein, gibt es zum Glück noch die Möglichkeit, sich den Süden nach Hause zu holen – mit der mediterranen Küche Spaniens. Freuen Sie sich auf deftige Empanadas oder Paella mit Hähnchen. Freunde von Fisch und Meeresfrüchten genießen wiederum Garnelen in Knoblauchsahne oder Kabeljau mit Gemüse. Als kleinen Snack empfehlen wir außerdem Rührei mit Chorizo und als Nachtisch einen leckeren spanischen Mandelkuchen. Kochen Sie mit uns nach spanischer Art!

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 Basis der traditionellen spanischen Küche bilden frisches Gemüse, Kartoffeln, Eier, Geflügel und natürlich Fisch. Verwenden Sie bei der Zubereitung mehr Kräuter und Gewürze – dann können Sie die Salzmenge reduzieren. Zusätzlich runden Knoblauch und Zwiebeln den Geschmack der Gerichte harmonisch ab.



Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	197 kcal
Eiweiß:	8 g
Fett:	9 g
Kohlenhydrate:	18 g
BE:	1,5
Natrium:	108 mg
Kalium:	92 mg
= 5 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	99 mg
= 10 % der Tageshöchstmenge	

Empanadas



Zutaten

Rezept für 12 Stück

Für die Füllung

200 g	gemischtes Hackfleisch
80 g	Feta (Schafskäse)
1	Zwiebel (30 g)
1	Knoblauchzehe (1 g)
1 Teel.	Öl (6 g)
	Oregano, Paprikapulver

Für den Teig

300 g	Mehl
75 g	Quark, 40 % Fett i.Tr.
50 ml	Milch
1	Ei
5 Essl.	Öl (60 g)
3 Teel.	Weinsteinbackpulver (24 g)
je 1 Prise	Zucker und Salz

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Diese Teigtasche beweist Geschmack

Zubereitung:

Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln. 1 Teel. Öl in einer Pfanne erhitzen, das Hackfleisch krümelig anbraten. Die Gemüswürfel hinzufügen und kurz mitbraten. Mit Oregano und Paprikapulver abschmecken, danach abkühlen lassen. Den Feta grob zerbröseln und dazugeben.

Für den Teig alle Zutaten bis auf das Ei in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dick ausrollen und 12 Kreise mit 12 cm Durchmesser ausstechen. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Das Ei verquirlen. Die Teigstücke rundum damit bestreichen. Auf jede Scheibe einen Essl. von der Füllung geben. Den Teig darüber schlagen, sodass Halbkreise entstehen. Den Rand mit einer Gabel gut zusammendrücken. Die Empanadas auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit dem restlichen Ei bestreichen und 15–20 Minuten goldbraun backen.

Tipps

Ersetzt man den Feta durch Frischkäse (60 % Fett i.Tr.), reduziert sich der Kaliumgehalt auf 88 mg (entspricht 4 % von der Tageshöchstmenge) und der Phosphorgehalt auf 85 mg (entspricht 9 % von der Tageshöchstmenge).

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	498 kcal
Eiweiß:	20 g
Fett:	30 g
Kohlenhydrate:	32 g
BE:	3
Natrium:	585 mg
Kalium:	369 mg
= 18 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	337 mg
= 34 % der Tageshöchstmenge	

Garnelen in Knoblauchsahne zu Gemüsereis



Zutaten

Rezept für 2 Personen

150 g	Garnelen
60 g	Langkornreis, gekocht 180 g
80 g	frische Erbsen
1	Zwiebel (30 g)
1	Knoblauchzehe (1 g)
125 ml	Gemüsebrühe
125 ml	Sahne, 40 % Fett
1 Teel.	Butter (10 g)
1 Essl.	Pernod (10 ml) oder nach Geschmack
2 Spritzer	Zitronensaft
1 Teel.	Maisstärke (5 g)
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Salz

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Garnele mit Seele!

Zubereitung:

Wasser zum Kochen bringen, den Reis bei schwacher Hitze 15 Minuten quellen lassen. Die Erbsen in reichlich Wasser gar kochen.

Inzwischen die Garnelen schälen, den schwarzen Darm entfernen, waschen und trocken tupfen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne die Butter erhitzen. Die Garnelen unter Wenden anbraten. Die Gemüsewürfel dazugeben und kurz mitbraten, mit Pfeffer und Salz würzen. Die Gemüsebrühe, die Sahne und den Pernod dazugießen und 2–3 Minuten köcheln lassen. Die Maisstärke mit etwas Wasser verrühren. Damit die Sauce binden und nochmals aufkochen lassen. Mit Zitronensaft abschmecken.

Den Reis und die Erbsen vermengen, zusammen mit den Garnelen in Knoblauchsahne servieren.

Tipps

Wenn man tiefgekühlte Erbsen anstatt frischen verwendet, sinkt der Kaliumgehalt auf 320 mg (entspricht 16 % von der Tageshöchstmenge). Und man spart Zeit, denn die Erbsen können kurz vor Ende der Garzeit zum Reis hinzugefügt werden.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	193 kcal
Eiweiß:	28 g
Fett:	7 g
Kohlenhydrate:	3 g
BE:	0
Natrium:	382 mg
Kalium:	792 mg
= 40% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	354 mg
= 35% der Tageshöchstmenge	

Kabeljau mit Gemüse



Zutaten

Rezept für 2 Personen

300 g	Kabeljau
100 g	Möhren
100 g	Lauch
100 ml	Gemüsebrühe
2 Teel.	Rapsöl (12 g)
2 Essl.	Zitronensaft (20 ml)
1 g	Schnittlauch
	getrockneter Thymian
	Pfeffer
	Salz

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Da jauchzt sogar das Fischfilet

Zubereitung:

Das Fischfilet abspülen, trocken tupfen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Lauch putzen und waschen. Die Möhre schälen. Beides in dünne Streifen (Julienne) schneiden.

In einer Pfanne 1 Teel. Öl erhitzen, darin den Fisch 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. 50 ml Gemüsebrühe angießen und zugedeckt 5–7 Minuten bei kleiner Hitze garen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, die Lauch- und Möhrenstreifen bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Die restliche Gemüsebrühe dazugießen und das Gemüse bei kleiner Hitze 5 Minuten garen.

Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Das Fischfilet mit dem Gemüse auf 2 Tellern anrichten, mit dem Schnittlauch dekorieren und servieren. Baguette oder Reis dazu reichen.

Tipps

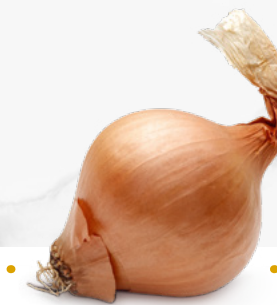
Wird das Gericht mit Seehecht statt mit Kabeljau zubereitet, enthält es weniger Kalium (708 mg, entspricht 35% von der Tageshöchstmenge) und weniger Phosphor (289 mg, entspricht 29% von der Tageshöchstmenge).

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	490 kcal
Eiweiß:	36 g
Fett:	21 g
Kohlenhydrate:	32 g
BE:	2,5
Natrium:	1.167 mg
Kalium:	747 mg
= 37% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	335 mg
= 34% der Tageshöchstmenge	

Paella mit Chorizo und Hähnchen



Zutaten

Rezept für 2 Personen

180 g	Hähnchenbrustfilet
80 g	Chorizo
100 g	Paella-Reis, gekocht 300 g
1 Dose	gestückelte Tomaten (240 g)
½	rote Paprikaschote (80 g)
1	Zwiebel (30 g)
1	Knoblauchzehe (1 g)
100 ml	Wasser
½ Teel.	gekörnte Brühe (5 g)
2 Teel.	Olivenöl (12 g)
	Pimenton de la Vera (Räucherpaprikapulver)
	Pfeffer

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Ein beflügelndes Geschmackserlebnis

Zubereitung:

Die Paprikaschote putzen, waschen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein hacken. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Chorizo häuten und in Scheiben schneiden. 1 Teel. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Fleisch und die Chorizo ca. 3 Minuten anbraten, danach aus der Pfanne nehmen.

Die Zwiebel und den Knoblauch im restlichen Olivenöl glasig andünsten, die Paprikawürfel und die stückigen Tomaten dazugeben. Unter Rühren ca. 5 Minuten einkochen. Mit Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die gekörnte Brühe in 100 ml kochendem Wasser auflösen und angießen. Danach das Fleisch, die Wurst und den Reis in die Tomatensoße einrühren. Bei mittlerer Hitze ohne Deckel ca. 20 Minuten garen. Bei Bedarf noch etwas Wasser dazugeben und abschmecken.

Tipps

Wenn man die Paella ohne Tomaten, dafür mit 200 ml Weißwein kocht, sinkt der Kaliumgehalt auf 596 mg (entspricht 30 % von der Tageshöchstmenge).

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	639 kcal
Eiweiß:	26 g
Fett:	45 g
Kohlenhydrate:	25 g
BE:	2
Natrium:	908 mg
Kalium:	508 mg
= 25 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	396 mg
= 40 % der Tageshöchstmenge	

Spanisches Rührei mit Chorizo



Zutaten

Rezept für 2 Personen

80 g	Chorizo
60 g	rote Paprikaschote
1	Zwiebel (30 g)
½	Knoblauchzehe (0,5 g)
2	Scheiben Graubrot à 45 g
4	Eier
4 Essl.	Schlagsahne (60 ml), 30 % Fett
1 Essl.	Oliveöl (12 g)
1 Teel.	Oliveöl (6 g)
	Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Eindeutig das Gelbe vom Ei

Zubereitung:

Die Chorizo häuten und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Paprikaschote entkernen und ebenfalls fein würfeln.

1 Teel. Oliveöl in einer Pfanne erhitzen. Das Graubrot von beiden Seiten goldbraun rösten, mit der Knoblauchzehe einreiben und warmstellen. In der Pfanne 1 Essl. Oliveöl erhitzen. Die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die Chorizo hinzufügen und mitbraten. Die Eier mit der Sahne verrühren und mit Pfeffer abschmecken. In die Pfanne geben und bei niedriger Hitze stocken lassen.

Die Rühreier auf die Brotscheiben verteilen und mit den Paprikawürfeln bestreuen.

Tipps

Wer auf eine besonders niedrige Phosphorzufuhr achten muss, verwendet 3 ganze Eier und vom vierten Ei nur das Eiklar. Dadurch beträgt der Phosphorgehalt nur noch 338 mg (entspricht 34 % von der Tageshöchstmenge).

Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	169 kcal
Eiweiß:	5 g
Fett:	10 g
Kohlenhydrate:	15 g
BE:	1
Natrium:	23 mg
Kalium:	152 mg
= 8% der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	101 mg
= 10% der Tageshöchstmenge	

Spanischer Mandelkuchen



Zutaten

Rezept für 16 Stück

250 g	gemahlene Mandeln
225 g	Zucker
4	Eier
	Abrieb einer kleinen, unbehandelten Orange (ersatzweise Fertigprodukt)
½ Teel.	Zimt (1 g)
	Puderzucker zum Bestäuben

Außerdem

1 Springform (26 cm Durchmesser)
etwas Butter für die Form
Backpapier

Zubereitungszeit: 60 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Mehr „Kuchen und Spanien“ geht nicht

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Springform einfetten und den Boden mit Backpapier auslegen.

Die Eier mit dem Zucker cremig aufschlagen, die abgeriebene Orangenschale und den Zimt unterrühren. Die Mandeln vorsichtig unterheben. Den Teig in die Springform geben. Im Backofen ca. 35–40 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

Den fertigen Kuchen 10 Minuten in der Form stehen lassen, danach vom Rand lösen. In der Form auskühlen lassen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Tipps

Wird der Kuchen mit 200 g gemahlenden Mandeln gebacken, sinkt der Kaliumgehalt pro Stück auf 126 mg (entspricht 6% von der Tageshöchstmenge) und der Phosphorgehalt auf 87 mg (entspricht 9% 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 AUSTRIA

a member of



MEDICE
THE HEALTH FAMILY