



Gemüse



DAS REZEPTHEFT MIT DEM PLUS AN GEMÜSE

Rezepte mit Tagesbedarfsangaben
und Ernährungstipps für Patienten
mit Nierenerkrankungen

Ein Service von

MEDICE AUSTRIA

a member of



MEDICE
THE HEALTH FAMILY



Während der Dialyse wird dem Körper Eiweiß entzogen. Dieser Eiweißverlust muss über die Ernährung wieder ausgeglichen werden. Für Sie als Hämodialyse-Patient gilt deswegen die Faustregel: Täglich mindestens 1,2 g Eiweiß pro kg Körpergewicht aufnehmen. Da Gemüsegerichte relativ wenig Eiweiß enthalten, sollten Sie mit den anderen Mahlzeiten eine extra Portion Eiweiß aufnehmen, z. B. zum Nachtisch eine Quarkspeise verzehren.

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.

MIT DEM PLUS AN GEMÜSE



Liebe Dialyse-Patienten,

die Natur erwacht und fährt ihre Fühler nach der Leichtigkeit des Lebens aus. Die Blumen läuten eine neue Blütezeit ein und bringen all die bunten Farben zurück. Und bunt kann im Frühjahr auch die Küche sein. Besonders schön ist es, wenn die Speisen zusätzlich noch gesund sind. Haben Sie zum Beispiel schon einmal Gemüsefrikadellen mit Kräuterquark probiert? Oder gefüllte Paprika? Sollten Sie nachholen! Die Rezepte dazu finden Sie hier. Genauso wie ein paar deftige Frühlingsgerichte. Freuen Sie sich auf reichlich gefüllte Auberginen, pikante Paprikaschnitzel und einen fein abgeschmeckten Blumenkohlauflauf. Um die Geschmacksknospen in voller Blüte zu entfalten, darf natürlich auch ein Nachtisch nicht fehlen – und selbst dieser kann mit Gemüse sein. Probieren Sie also unbedingt auch unseren Möhrenkuchen und dann raus aus dem Winterschlaf!

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.

**Frühlingshafte Freuden mit
unseren Rezepten wünscht Ihnen
Ihr MEDICE Nephrologie-Team**





Die Abbildungen entsprechen nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	403 kcal
Eiweiß:	24 g
Fett:	31 g
Kohlenhydrate:	6 g
BE:	0,5
Natrium:	132 mg
Kalium:	805 mg
= 40 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	251 mg
= 25 % der Tageshöchstmenge	

GEFÜLLTE AUBERGINEN



Weiche Schale, leckerer Kern!

Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 1 Aubergine (400 g),
berechnet 350 g
ohne Fruchtfleisch
- 200 g Rinderhackfleisch
- 1 kleine Zwiebel (40 g)
- 3 Essl. Crème fraîche, 40 % Fett (45 g)
- 2 Teel. Parmesankäse (6 g)
- 2 Essl. Olivenöl (24 g)
- 1 Teel. Tomatenmark (10 g)
- 1 Knoblauchzehe (2 g)
- 1 Prise Piment
- 1 Prise Zimtpulver
- Koriander nach Geschmack
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Aubergine längs halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen. Darauf achten, dass ein 1 cm dicker Rand stehen bleibt. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen.

Das Hackfleisch, die Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten. Das Tomatenmark, die Gewürze und wenig Wasser hinzufügen. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen, danach in die Auberginenhälften geben.

Die Crème fraîche mit etwas Wasser glatt rühren, den Parmesankäse unterrühren und mit Pfeffer abschmecken. Die Hackfleischfüllung damit bedecken. Die Auberginen für ca. 20 Minuten in den auf 200 °C vorgeheizten Ofen geben, bis der Käse eine goldbraune Farbe angenommen hat.

Dazu schmeckt Baguette.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht



Wenn man die Auberginenhälften vorab in einem Topf mit Wasser ca. 5 Minuten bei mäßiger Hitze köcheln lässt, sinkt der Kaliumgehalt auf 616 mg (entspricht 36 % von der Tageshöchstmenge).



Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	370 kcal
Eiweiß:	12 g
Fett:	23 g
Kohlenhydrate:	26 g
BE:	2
Natrium:	127 mg
Kalium:	508 mg
= 25 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	201 mg
= 20 % der Tageshöchstmenge	

GEMÜSEFRIKADELLEN

Zutaten

Rezept für 2 Personen

200 g	Zucchini
100 g	Möhren
2	Frühlingszwiebeln (20 g)
50 g	Quark, 40 % Fett
50 g	saure Sahne, 10 % Fett
1	Ei
2 Essl.	Mehl (40 g)
2 Essl.	Paniermehl (30 g)
3 Essl.	Rapsöl (36 g)
10 g	Brunnenkresse
	Kreuzkümmel nach Geschmack
	Salz
	Pfeffer

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

So gesund kann eine Frikadelle sein!

Zubereitung:

Möhren und Zucchini waschen. Die Möhren schälen. Beides auf einer Gemüsereibe grob raspeln. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.

Das Gemüse mit dem Ei, Mehl und Paniermehl vermengen, gut durchmischen. Mit Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz würzen. Den Teig 20 Minuten ruhen lassen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Gemüsemasse 6 Frikadellen formen und darin braten. Den Quark und die saure Sahne mit ein wenig Wasser glatt rühren. Die Brunnenkresse darüber streuen und mit den Frikadellen servieren.



Für eine besonders niedrige Kaliumzufuhr (436 mg, entspricht 22 % von der Tageshöchstmenge) kann die Möhre durch weitere 100 g Zucchini ersetzt werden.





Die Abbildungen entsprechen nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	501 kcal
Eiweiß:	31 g
Fett:	38 g
Kohlenhydrate:	8 g
BE:	0,5
Natrium:	958 mg
Kalium:	644 mg
= 32 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	314 mg
= 31 % der Tageshöchstmenge	

PAPRIKASCHNITZEL



Zutaten

Rezept für 2 Personen

2	Schweineschnitzel (à 125 g)
1	rote Paprikaschote (200 g)
1	kleine Zwiebel (30 g)
125 g	Crème fraîche, 40 % Fett
2 Essl.	Butterschmalz (20 g)
125 ml	Wasser
1 Teel.	gekörnte Brühe (7 g)
2 g	Petersilie
	Rosenpaprika
	Salz
	Pfeffer

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Dieses Schnitzel ist pa-prima!

Zubereitung:

1 Essl. Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen, darin die Schnitzel braten, danach herausnehmen und warm stellen.

Die Zwiebel klein schneiden. Die Paprika in schmale Streifen schneiden. Die gekörnte Brühe mit 125 ml Wasser verrühren. Das restliche Butterschmalz in die Pfanne geben, darin die Zwiebel goldbraun anbraten. Die Paprikastreifen dazugeben. Mit der Brühe ablöschen.

Die Sauce so lange köcheln lassen, bis die Paprikastreifen weich sind. Die Crème fraîche in die Soße einrühren, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Schnitzel mit der Soße anrichten, darüber Petersilie streuen. Dazu schmeckt Reis.



Bereitet man die Sauce mit vorhin separat gedünsteter Paprika, reduziert sich der Gehalt an Kalium auf 560 mg (entspricht 28 % von der Tageshöchstmenge).



Die Abbildungen entsprechen nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Nährwertanalyse	
Werte pro Person:	
Energie:	668 kcal
Eiweiß:	31 g
Fett:	25 g
Kohlenhydrate:	57 g
BE:	5
Natrium:	840 mg
Kalium:	686 mg
= 34 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	420 mg
= 42 % der Tageshöchstmenge	

BLUMENKOHL- AUFLAUF



Dieser Kohl lässt Ihren Geschmack nicht auflaufen!

Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 80 g Penne, eifrei, roh (gekocht 200 g)
- 300 g Blumenkohlröschen
- 1 kleine Zwiebel (40 g)
- 100 g gekochter Schinken
- 50 g geriebener Butterkäse, 40 % Fett i.Tr.
- 300 ml Milch, 3,5 % Fett
- 2 Essl. Butter (40 g)
- 2 Essl. Mehl (40 g)
- Muskatnuss
- Salz, Pfeffer

Außerdem:
etwas Butter für die Auflaufform

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zubereitung:

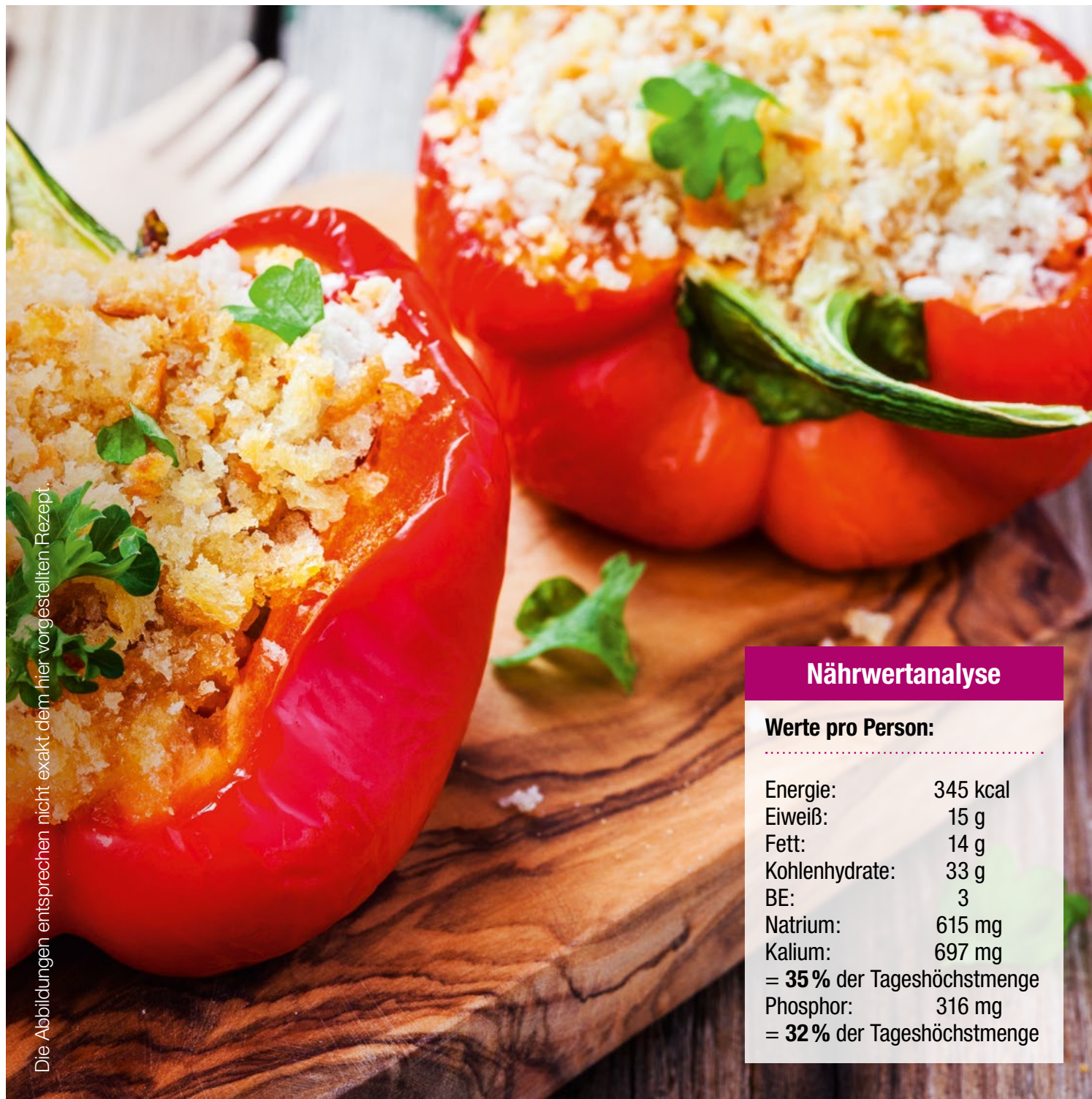
Die Penne nach Packungsanweisung bissfest kochen. Die Blumenkohlröschen in reichlich leicht gesalzenem Wasser gar kochen. Mit kaltem Wasser abspülen, danach in einem Sieb abtropfen lassen.

Die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Den Schinken in etwas größere Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen, die Zwiebel darin andünsten. Das Mehl zugeben und mitdünsten. Die Milch dazugießen und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze die Sauce etwas eindicken lassen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln, den Schinken und den Blumenkohl in eine gebutterte Auflaufform geben und mit der Soße übergießen, danach mit dem Käse bestreuen. Im Backofen bei 180 °C ca. 25 Minuten überbacken.



Wenn die Milch durch 150 ml Sahne und 150 ml Wasser ersetzt wird, enthält die Portion lediglich 550 mg Kalium (entspricht 28 % von der Tageshöchstmenge) und 324 mg Phosphor (entspricht 32 % von der Tageshöchstmenge).



Die Abbildungen entsprechen nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	345 kcal
Eiweiß:	15 g
Fett:	14 g
Kohlenhydrate:	33 g
BE:	3
Natrium:	615 mg
Kalium:	697 mg
= 35 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	316 mg
= 32 % der Tageshöchstmenge	

GEFÜLLTE PAPRIKA

Zutaten

Rezept für 2 Personen

2	rote Paprikaschoten (à 250 g)
1 kleine	Zwiebel (40 g)
50 g	Hirse, roh (gekocht 150 g)
100 g	Feta, 45 % Fett i.Tr.
1 Teel.	Öl (6 g)

Außerdem:
etwas Fett für die Form

Zubereitungszeit: 60 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht



Wird anstatt Feta die gleiche Menge an Frischkäse verwendet, enthält das Gericht weniger Kalium (670 mg, entspricht 34 % von der Tageshöchstmenge) und auch weniger Phosphor (216 mg, entspricht 22 % von der Tageshöchstmenge).



Auf das Innere kommt es an!

Zubereitung:

Die Hirse in einem Sieb mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Danach in einen Topf geben, 150 ml Wasser dazugießen. Den Herd auf die höchste Hitzestufe stellen und die Hirse aufkochen lassen, danach auf der niedrigsten Stufe ca. 15 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser hinzugeben.

Den Topf vom Herd nehmen und die Hirse weitere 10 Minuten quellen lassen.

Die Zwiebel fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig anbraten. Den Fetakäse zerkrümeln, mit der Hirse und der Zwiebel vermischen.

Die Paprika längs halbieren, entkernen und waschen. Die 4 Paprikahälften mit der Hirsemischung füllen. In eine gefettete ofenfeste Form (30 x 25 cm) setzen und 100 ml heißes Wasser zugießen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 30 Minuten backen.



Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	304 kcal
Eiweiß:	5 g
Fett:	19 g
Kohlenhydrate:	28 g
BE:	2
Natrium:	37 mg
Kalium:	189 mg
= 9 % der Tageshöchstmenge	
Phosphor:	90 mg
= 9 % der Tageshöchstmenge	

MÖHRENKUCHEN

Zutaten

Rezept für 12 Stück

300 g	Möhren
200 g	Mehl
180 g	Zucker
100 g	gemahlene Mandeln
3	Eier
150 ml	Rapsöl
2 Teel.	Weinsteinbackpulver
1 Teel.	Zimt
½ Teel.	Piment
1 Prise	Muskatnuss

Außerdem:

1 Gugelhupfform
etwas Fett und Mehl zum Ausstreuen
der Form, Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitungszeit: 75 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Das Gemüse für die Seele!

Zubereitung:

Das Mehl mit dem Weinsteinbackpulver, Zimt, Piment und Muskatnuss vermischen. Die Eier mit dem Zucker schaumig schlagen. Die Mehlmischung unterrühren. Die Möhren schälen und fein hobeln. Zusammen mit dem Rapsöl und den Mandeln unter den Teig heben. Den Backofen vorheizen. Den Teig in eine gefettete und bemehlte Gugelhupfform füllen und im Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze ca. 1 Stunde backen.

Mit einem Holzstäbchen den Gartest machen: Kommt das Holzstäbchen sauber aus dem Kuchen, ist dieser fertig. Den Möhrenkuchen aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.



Der Kuchen kann auch ohne Mandeln zubereitet werden. Dadurch reduziert sich der Gehalt an Kalium auf 120 mg (entspricht 6 % von der Tageshöchstmenge) und an Phosphor auf 52 mg (entspricht 5 % von der Tageshöchstmenge).





Medice Arzneimittel GmbH

Dornbacherstraße 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

Weitere Rezeptideen finden Sie unter:



www.medice-nephrologie.de/service