



Für das kleine Budget



Rezepte mit Tagesbedarfsangaben
und Ernährungstipps für Patienten
mit Nierenerkrankungen

Ein Service von





**Guten
Appetit!**

Für das kleine Budget

Liebe Dialyse-Patienten,

weiter geht es mit unseren Rezeptheften unter dem Motto „Mit Genuss durch den Tag“. In dieser Ausgabe dreht sich alles um Gerichte, die Sie mit geringem Budget zubereiten können.

Viele Lebensmittel sind in den letzten Jahren stark im Preis gestiegen. Am Ende des Monatsbudgets ist daher hin und wieder noch zu viel Monat übrig – wer kennt das nicht. Manchmal hat man auch die Freude, für viele Gäste zu kochen, und benötigt größere Mengen. Wie auch immer, es gibt viele gute Gründe dafür, die Kosten für die Zutaten einer Mahlzeit überschaubar zu halten. Mit diesem Heft machen wir das möglich.

Kompromisse beim Genuss sind wir natürlich nicht eingegangen. Alle Gerichte sind äußerst lecker – uns hat es jedenfalls hervorragend geschmeckt. Und wir sind sicher, dass auch Sie einen Nachschlag nehmen werden, wenn es Ihre Erkrankung erlaubt.

Wie immer haben wir alle Rezepte – vom Frühstück bis zum Abendessen – auf die Bedürfnisse von Dialyse-Patienten abgestimmt. Falls Sie bei einer der Zutaten nicht sicher sein sollten, ob sie mit Ihrem individuellen Ernährungsplan vereinbar ist, fragen Sie bitte vorab Ihren behandelnden Arzt. In den Nährwerttabellen finden Sie die wichtigen Kalium- und Phosphorwerte mit Angaben zum Tagesbedarf.

Viel Freude beim Zubereiten und Genießen unserer Rezepte für den ganzen Tag wünscht Ihnen

**Ihr MEDICE
Nephrologie-Team**

Milchreis mit Apfelmus

Zutaten

Rezept für 2 Personen

250 ml	Milch
60 g	Rundkornreis
1	Apfel (150 g, berechnet 125 g geschält)
2 Essl.	Zucker (20 g)
½ Teel.	Zimt
1 Essl.	Zitronensaft (5 ml)
100 ml	Wasser

Der Reis ist heiß Zubereitung:

Die Milch in einen Topf geben, 1 Esslöffel Zucker hineinstreuen und aufkochen lassen. Den Reis in die kochende Milch geben, nochmals aufkochen lassen und dabei umrühren. Auf ausgeschalteter Herdplatte ca. 30 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit den Apfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Die Apfelstücke mit dem Zitronensaft und dem Wasser in einen Topf geben. Alles zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze kochen lassen. Je nach Geschmack fein oder grob pürieren. Den restlichen Zucker mit dem Zimt mischen, den Milchreis damit bestreuen und mit dem Apfelmus servieren.

Zubereitungszeit:

35 Minuten

Schwierigkeitsgrad:

leicht

Nährwertanalyse

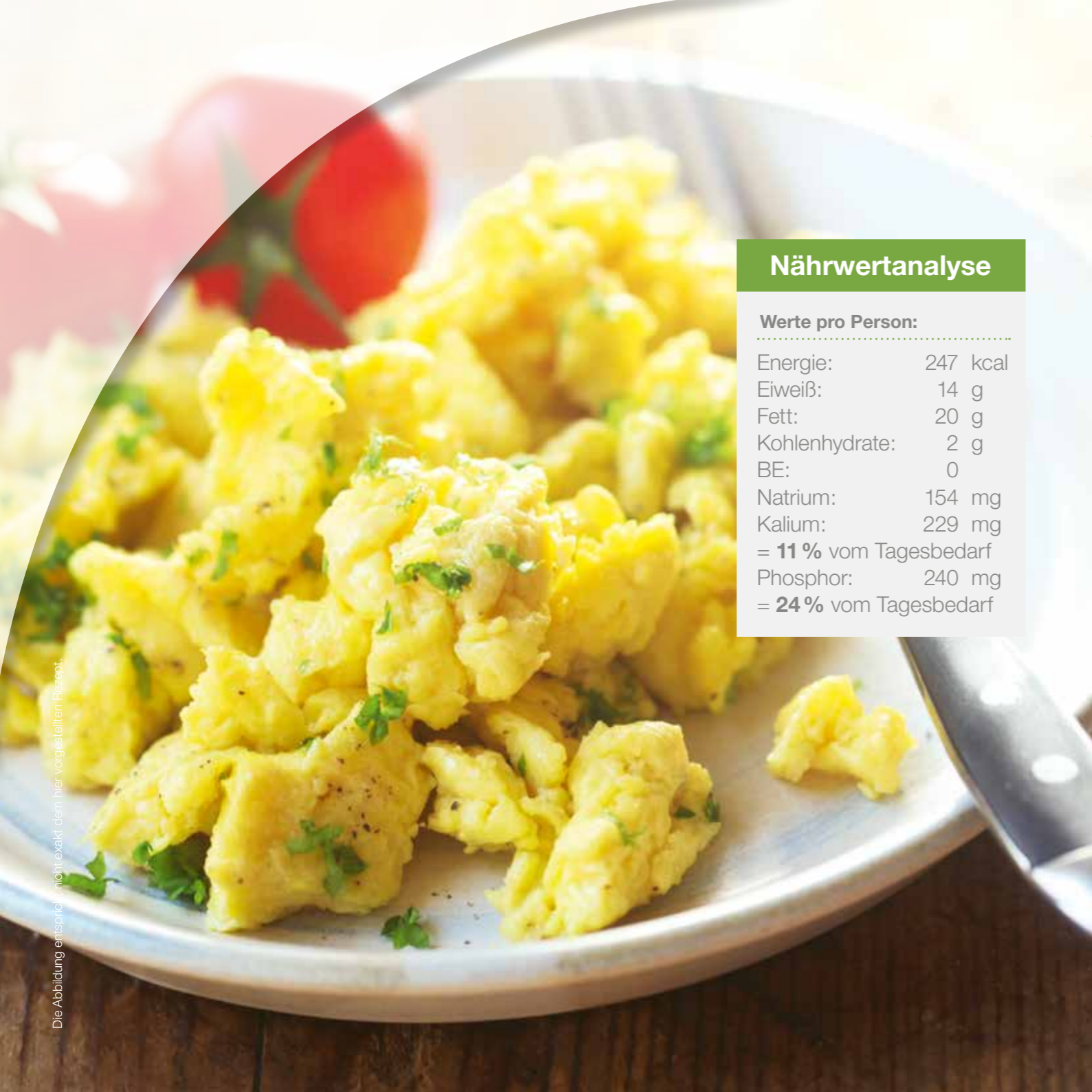
Werte pro Person:

Energie:	261 kcal
Eiweiß:	6 g
Fett:	5 g
Kohlenhydrate:	48 g
BE:	4
Natrium:	182 mg
Kalium:	284 mg
= 14 % vom Tagesbedarf	
Phosphor:	189 mg
= 19 % vom Tagesbedarf	



! Tipp für Dialyse-Patienten:

Ersetzt man die Milch durch 100 ml Sahne und 150 ml Wasser, reduziert sich der Kaliumgehalt auf 158 mg (8% vom Tagesbedarf) und der Phosphorgehalt auf 102 mg (10% vom Tagesbedarf).



Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Nährwertanalyse

Werte pro Person:	
Energie:	247 kcal
Eiweiß:	14 g
Fett:	20 g
Kohlenhydrate:	2 g
BE:	0
Natrium:	154 mg
Kalium:	229 mg
= 11 % vom Tagesbedarf	
Phosphor:	240 mg
= 24 % vom Tagesbedarf	

Rührei

Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 4 Eier
- 4 Essl. Milch, 3,5 % Fett (40 ml)
- 1 Essl. Schnittlauch (2 g)
- 1 Essl. Butter (20 g)
- 2 kleine Cocktailtomaten (40 g)
- Pfeffer
- Salz

Gerührt, nicht geschüttelt Zubereitung:

Schnittlauch waschen, abtropfen lassen und in kleine Röllchen schneiden. Eier, Schnittlauch und Milch verquirlen, mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Wichtig ist, dass der Herd nicht zu heiß ist. Die Eier in die Pfanne geben und stocken lassen. Ist die Eimasse in der Pfanne, möglichst wenig rühren, sonst erhält man eine krümelige Speise. Besser die bereits gestockte Masse mit einem Kochlöffel vorsichtig umherschieben. Das Rührei ist fertig, wenn es noch cremig, aber bereits komplett gestockt ist. Die Tomaten in Viertel schneiden und zusammen mit dem Rührei auf zwei Teller anrichten.

Zubereitungszeit: 10 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht



! Tipp für Dialyse-Patienten:

Verwendet man 3 Eier und vom vierten Ei nur das Eiweiß, sinkt der Phosphorgehalt auf 190 mg (19 % vom Tagesbedarf). Nimmt man statt der Milch 2 Esslöffel Sahne und 2 Esslöffel Mineralwasser, beträgt der Phosphorgehalt 180 mg (18 % vom Tagesbedarf) und der Kaliumgehalt 205 mg (10 % vom Tagesbedarf).

Rote-Bete-Salat

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	141 kcal
Eiweiß:	2 g
Fett:	6 g
Kohlenhydrate:	17 g
BE:	1,5
Natrium:	251 mg
Kalium:	441 mg
= 22 % vom Tagesbedarf	
Phosphor:	72 mg
= 7 % vom Tagesbedarf	

Zutaten

Rezept für 2 Personen

1 Glas	Rote Bete (330 g, Abtropfgewicht 220 g)
1	Möhre (80 g)
1	Apfel (150 g, berechnet 125 g geschält)
1	kleine Zwiebel (40 g)
1 Essl.	Essig (15 g)
1 Essl.	Öl (12 g)
	Saft von ¼ Zitrone (2 ml)
	Pfeffer
	Salz

Da sieht man gerne rot Zubereitung:

Die Rote Bete über ein Sieb gut abtropfen lassen und die Scheiben in Würfel schneiden. Die Möhre putzen und fein reiben. Den Apfel schälen, entkernen, grob reiben und mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Für die Vinaigrette Essig und Öl gut verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer Schüssel Rote Bete, Apfel, Möhre und die Zwiebel zusammen mit der Vinaigrette vermengen und noch etwas ziehen lassen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht



Tipp für Dialyse-Patienten:

Wenn Sie auf die Möhre verzichten, verringert sich der Kaliumgehalt auf 325 mg (16 % vom Tagesbedarf).



Gemüse- Risotto

Zutaten

Rezept für 2 Personen

120 g	Risottoreis, ungekocht (gekocht 360 g)
150 g	Zucchini
100 g	Paprika, rot
2 Essl.	geriebener Parmesan- käse (20 g)
1	kleine Zwiebel (40 g)
1	Knoblauchzehe (2 g)
250 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Wasser
1 Essl.	Öl (12 g)
	Pfeffer
	Salz
	Paprikapulver

Genießen wie in Italien

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Zucchini waschen, Paprika entkernen und kalt abspülen. Beide fein würfeln und zusammen mit der Zwiebel kurz in heißem Öl anbraten. Die Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln und dazugeben. Den Reis einrühren und glasig dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die heiße Gemüsebrühe und das Wasser nach und nach angießen. Offen bei mittlerer Hitze quellen lassen. Öfter umrühren, damit der Reis nicht ansetzt und gleichmäßig gart. Bei Bedarf noch etwas Wasser dazugeben. Nach ca. 20 Minuten Garzeit den geriebenen Parmesankäse unterziehen, abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	319 kcal
Eiweiß:	9 g
Fett:	9 g
Kohlenhydrate:	51 g
BE:	4
Natrium:	1288 mg
Kalium:	269 mg
= 13 % vom Tagesbedarf	
Phosphor:	277 mg
= 28 % vom Tagesbedarf	



Tipp für Dialyse-Patienten:

Ersetzt man den Parmesankäse durch 2 Esslöffel Frischkäse (60 g), verkleinert sich der Phosphorgehalt auf 234 mg (23 % vom Tagesbedarf). Durch den Frischkäse wird das Risotto auch besonders saftig.

Marmorkuchen

Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	290 kcal
Eiweiß:	5 g
Fett:	15 g
Kohlenhydrate:	35 g
BE:	3
Natrium:	20 mg
Kalium:	111 mg
= 6% vom Tagesbedarf	
Phosphor:	70 mg
= 7% vom Tagesbedarf	

Zutaten

Rezept für 1 Gugelhupf (20 Stück)

400 g	Mehl
250 g	Butter
250 g	Zucker
100 ml	Milch
4	Eier
1 Pckg.	Vanillezucker
1 Pckg.	Weinstein-Backpulver
100 g	Speisestärke
150 g	Zartbitter-Schokoladenglasur
30 g	Kakaopulver
1 Prise	Salz

Eine süße Versuchung Zubereitung:

Butter schaumig rühren, dabei nach und nach Zucker und Vanillezucker hinzufügen. Eier aufschlagen und untermischen. Das Mehl mit der Speisestärke, dem Weinstein-Backpulver und dem Salz mischen, abwechselnd mit der Milch in die Schaummasse rühren. Backofen auf 180 °C vorheizen. Gugelhupf-Form mit Butter austreichen. Hälfte des Teiges in die Form füllen. Kakao mit restlichem Teig vermengen. Dunklen Teig über den hellen füllen. Mit einer Gabel leicht mischen, so dass das Marmormuster entsteht. Im Backofen auf der mittleren Schiene 60 Minuten backen. Mit einem Holzstäbchen die Garprobe machen (bleibt Teig haften, Kuchen noch einige Minuten backen). Den etwas abgekühlten Kuchen aus der Form stürzen. Schokoladenglasur im Wasserbad schmelzen lassen und Kuchen damit überziehen.



Tipp für Dialyse-Patienten:

Phosphor und Kalium kann man einsparen, wenn man auf die Schokoladenglasur verzichtet und den Kuchen mit einem Esslöffel Puderzucker bestäubt. Ein Stück Kuchen hat dann 75 mg Kalium (4 % vom Tagesbedarf) und 54 mg Phosphor (5 % vom Tagesbedarf).

Zubereitungszeit:
Schwierigkeitsgrad:

30 Minuten
leicht

Thunfisch-Sandwich

Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	319 kcal
Eiweiß:	28 g
Fett:	11 g
Kohlenhydrate:	26 g
BE:	2
Natrium:	671 mg
Kalium:	449 mg
= 22 % vom Tagesbedarf	
Phosphor:	277 mg
= 28 % vom Tagesbedarf	

Zutaten

Rezept für 2 Personen

- 4 Scheiben Toastbrot
- 1 Ei
- 1 Dose Thunfisch, naturell (180 g)
- 2 Frühlingszwiebeln (40 g)
- 1 Essl. Mayonnaise (12 g)
- 2 Essl. Joghurt (20 g)
- 1 kleine Tomate (50 g)
- Pfeffer
- Salz
- einige Spritzer Zitronensaft

Toastbrot bei die Fische Zubereitung:

Das Ei ca. 8 Minuten hart kochen. Abschrecken, pellen und abkühlen lassen. Thunfisch abtropfen lassen und mit zwei Gabeln zerpfücken. Die Frühlingszwiebeln säubern und in feine Röllchen schneiden. Thunfisch, Frühlingszwiebeln, Mayonnaise und Joghurt verrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomate und das Ei in Scheiben schneiden. Das Toastbrot rösten. Zwei Scheiben Toastbrot mit der Thunfisch-creme bestreichen, mit Tomate und Ei belegen und mit je einer Scheibe Toastbrot zudecken. Sandwiches in Klarsichtfolie wickeln und ca. 10 Minuten durchziehen lassen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht



Tipp für Dialyse-Patienten:

Wer auf das Ei verzichtet, senkt den Kaliumgehalt auf 413 mg (21 % vom Tagesbedarf) und den Phosphorgehalt auf 224 mg (22 % vom Tagesbedarf).

MEDICE

Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG

Kuhloweg 37

58638 Iserlohn

Telefon 02371 937-0

Telefax 02371 937-106

E-Mail info@medice.de

www.medice.de

Autorin:

Gabriele Braun

www.dialyse-kochrezepte.de

Gestaltung:

WEFRA Classic GmbH

