

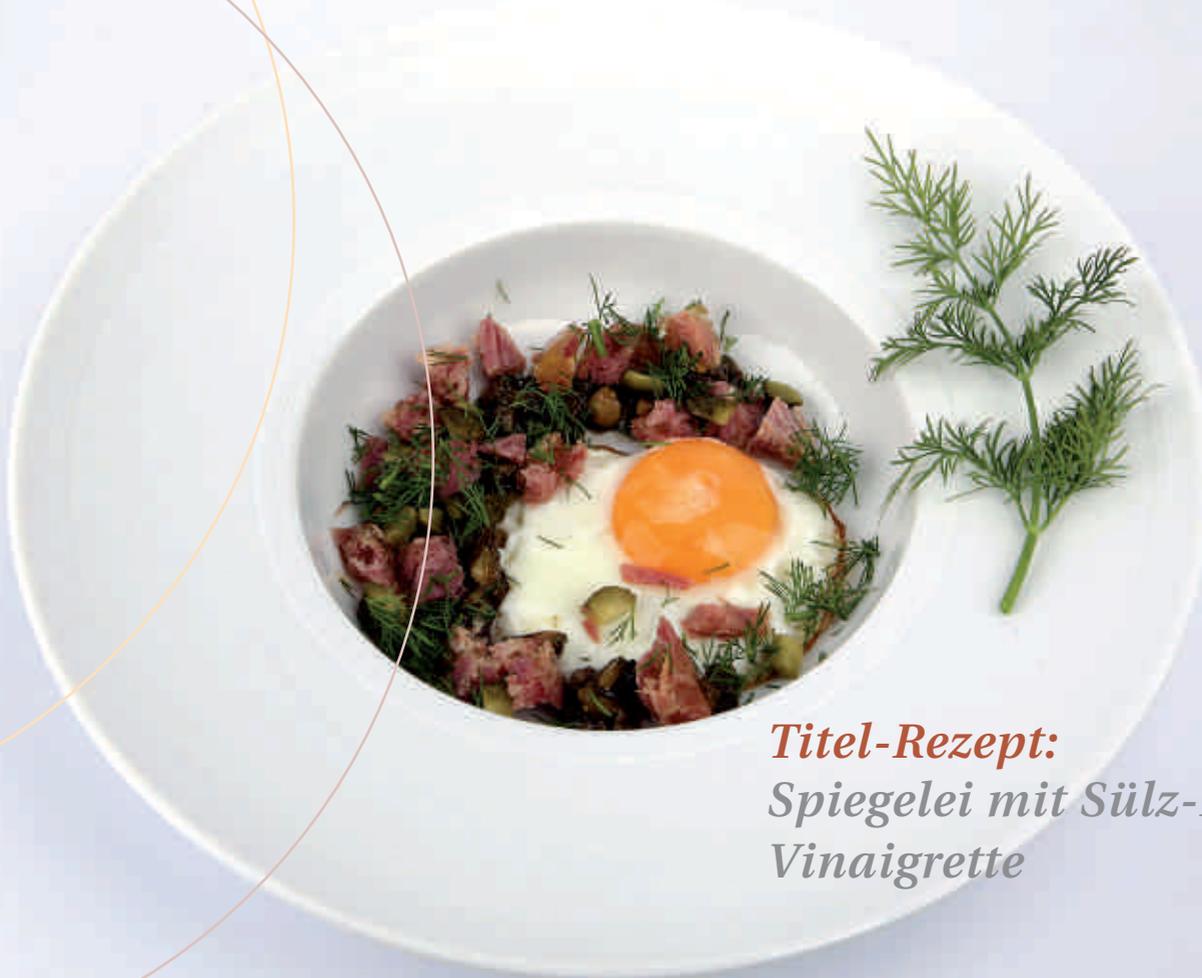


Lieblingsspeisen

Eine kulinarische Reise – auch mit Dialyse

50 clevere Rezepte:

Brunchideen, Snacks & Fingerfood · Salate ·
Marinaden & Dipps · Hauptgerichte · Desserts · Gebäck



*Titel-Rezept:
Spiegelei mit Sülz-Dill-
Vinaigrette*



Genuss · Leidenschaft · Kompetenz



Leben mit Dialyse

INHALT

Lieblingsspeisen

- 3 Impressum
- 5 Begrüßung durch die Autoren

Das Ernährungskonzept

- 6 **Im Visier: Ihr Ernährungszustand**
- 6 Der Körper benötigt täglich Energie
- 6 So erkennen Sie eine Mangelernährung

- 8 **Eiweiß – Baustein für die Muskulatur**
- 9 Ein Blick auf den Eiweißbedarf

- 10 **Weniger ist mehr: „Phosphat“**
- 11 Ein gutes Phosphor-Protein-Verhältnis
- 11 Nahrungsmittel im Vergleich
- 12 Limit für die tägliche Phosphor-Zufuhr
- 12 Phosphatzusätze: Oft unkalkulierbar

- 13 **Steckbrief „Kalium“**
- 13 Spezielle Tipps für Hämodialysepatienten
- 14 Spezielle Tipps für Peritonealdialysepatienten
- 14 Greifen Sie zu – Essen für die ganze Familie!
- 14 Wässern, Konserven, Tiefgefrorenes & Kochen

- 16 **Steckbrief „Kochsalz“**
- 17 Ideenliste: Würzen statt salzen

- 18 **Wie viel Wasser ist gesund?**
- 19 Tipps gegen den Durst

Rezepte ohne Reue

- 20 Brunchideen, Snacks & Fingerfood
- 28 Salate
- 34 Marinaden & Dipps
- 40 Hauptgerichte
- 50 Desserts
- 56 Gebäck

Unterwegs – Lust auf Tapetenwechsel?

- 64 Essen im Restaurant – richtig gewählt können Sie es sich schmecken lassen!
- 65 Essen im Urlaub und im Hotel
- 66 Essen bei privaten Einladungen – Essen auf Tagestouren

Runter von Sofa und aktiv in den Alltag

- 67 Starten Sie durch!



Seite 20 - 27
Brunchideen, Snacks & Fingerfood
Mit Power in den Tag starten



Seite 34 - 39
Marinaden & Dipps
Zwischendurch den Augenblick genießen – klein und verführerisch



Seite 50 - 55
Desserts
Das Happy End kommt zum Schluss

Zeichenerklärung

EW Viel Eiweiß **P** Wenig Phosphor **PP** Gutes Phosphor-Proteinverhältnis **K** Wenig Kalium



Seite 28 - 31

Salate

Gute Laune-Essen:
purer Genuss, knackig und
scharf – auch ohne Salz



Seite 40 - 49

Hauptgerichte

Im Fokus – mehr Eiweiß, weniger
Kalium und Phosphor



S. 56 - 63

Gebäck

Nur eine kleine Sünde

IMPRESSUM

Herausgeber

AMGEN GmbH, München

Rezeptvorschläge

Elisabeth Gutzmann, Roy Petermann,
Prof. Andreas Kribben, Dr. Catherine
Combe, Ina Wiegard-Szramek

Inhalte, Redaktion und Realisierung

Elisabeth Gutzmann (Diätetische
Konzepte), Fotografie Joachim Thies

Die Inhalte, Angaben, Informationen und Abbildungen in dieser Kochbroschüre sind nur für Nutzer innerhalb des Bundesgebietes Deutschland bestimmt. Sofern sie Informationen zu oder im Zusammenhang mit Gesundheitszuständen, Krankheitsbildern, medizinischen Fragen und Therapiemöglichkeiten erhalten, ersetzen sie nicht die Empfehlungen oder Anweisungen eines Arztes oder anderer Angehörigen der Heilberufe. Die Inhalte dieses Heftes sind nicht bestimmt zur Diagnose oder Behandlung eines gesundheitlichen oder medizinischen Problems oder einer Erkrankung. Darüber hinaus erhebt der Inhalt der Broschüre keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit.

Mit Aushändigung und/oder Benutzung der Broschüre kommt keinerlei Vertragsverhältnis, insbesondere kein Rat- oder Auskunftsvertrag, zwischen Ihnen und der AMGEN GmbH bzw. mit dieser konzernmäßig verbundenen Gesellschaft (zusammen: AMGEN) zustande. Insofern bestehen auch keinerlei vertragliche oder quasi vertragliche Ansprüche. Vorsorglich wird eine Haftung – gleich aus welchem Rechtsgrund – ausgeschlossen, ausgenommen die Haftung für eine grob fahrlässige Verletzung von Leben, Körper und Gesundheit.

Das Layout dieser Broschüre, die verwendeten Graphiken und Bilder, die Sammlung sowie die einzelnen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt (© 2009). Durch nichts in dieser Broschüre wird eine Lizenz oder ein Recht an einem Urheberrecht, Patent oder Marken von AMGEN oder Dritten begründet. Nachdruck oder auch auszugsweise Kopien nur mit vorheriger Genehmigung der AMGEN GmbH.



Schnell



Einfach



Preiswert



Köstlich schmeckt, wenn den Tisch die

Lieblingsspeisen

Eine kulinarische Reise – auch mit Dialyse



Zauberei, Genuss und Lebensart mit Sternchen!

„Kein Genuss ist vorübergehend, denn den Eindruck, den er hinterlässt, ist bleibend.“
(Johann Wolfgang von Goethe)

Es verbleiben Erinnerungen und oft schwärmen wir noch lange danach von einem wirklich guten Essen. Auch mit einer Dialysebehandlung soll das so bleiben. In unserer Broschüre möchten wir Ihnen hierzu vielfältige Anregungen geben. Ich wünsche Ihnen viel Vorfreude auf leckere Gerichte, eine große Portion an Phantasie beim Kochen und jede Menge Genuss beim Essen.

Ihre Elisabeth Maria Gutzmann

Ernährungsberaterin aus Braunschweig

Roy Petermann, Sternekoch aus Lübeck

„Kochen muss Spaß machen. Auf meiner Speisekarte finden Sie ausschließlich nur Rezepte, die ich selbst gerne mag.“

Kochen muss gar nicht kompliziert sein und Sie können binnen kurzer Zeit ein tolles Menü zaubern – mit einfachen Zutaten und schnellen Handgriffen. Essen ist verknüpft mit kleinen Ruhepausen im Alltag, netten Gesprächen und fröhlicher Gemeinsamkeit. Wenn Sie möchten, können Sie schon mit wenig Vorbereitung die kleinen Momente des Glücks so richtig entspannt genießen.



Professor Andreas Kribben, Dr. Catherine Combe, Schwester Ina Wiegard-Szramek, Dialyseteam aus Essen

„Aller Anfang ist NICHT gerade schwer! Nicht nur Liebe, sondern auch Gesundheit geht durch den Magen.“

Mit Dialysebeginn ändert sich der Lebensalltag. Arbeit, Freizeit und Ernährungsgewohnheiten gilt es neu zu gestalten. Wir hoffen, Ihnen mit dieser Broschüre einen Leit-

faden an die Hand geben zu können, der Ihnen neben der „richtigen“ Ernährung auch Spaß machen und schmecken soll.





So erkennen Sie eine Mangelernährung:

Der Ernährungszustand ist nicht nur vom Körpergewicht abhängig, sondern vor allem von der Menge an aktiver Muskulatur.

Zum Erkennen des Ernährungszustandes ist das „Albumin im Serum/Blut“ ein aussagekräftiger Laborwert.

Albumin ist ein Eiweißbaustein, der zeitlich relativ schnell Informationen über einen Muskelabbau oder eine Verbesserung des Ernährungszustandes liefert.

Verschlechtert sich der Ernährungszustand, nehmen Patienten selbst häufig Anzeichen von körperlicher Schwäche und verminderter Belastbarkeit wahr. Es fällt Ihnen unter Umständen schwerer, Treppen zu steigen oder eine gewohnte Strecke zu Fuß zurückzulegen.

Im Visier: ihr Ernährungszustand

Alle körperlichen Funktionen können nur mit einer ausreichenden Energiemenge und einem optimalen Angebot an Nährstoffen stattfinden.

Für eine gute Immunfunktion und Abwehrbereitschaft des Körpers spielt der Ernährungszustand eine wesentliche Voraussetzung.

Hierfür ist es wichtig, als Dialysepatient seinen individuellen Kalorien- und Eiweißbedarf zu decken.

Der Körper benötigt täglich Energie

Grundumsatz (GU)

GU = Umfasst den Energieverbrauch, den Sie in vollkommener Ruhe für Ihre Körperfunktionen und bei einer Umgebungstemperatur von 20° Celsius haben.

GU, Mann = 1 kcal/kg Körpergewicht x 24 Stunden x 1

z.B.: 1 kcal/70 kg x 24 x 1 = 1.680 kcal

GU, Frau = 1 kcal/kg Körpergewicht x 24 Stunden x 0,9

z.B.: 1 kcal/70 kg x 24 x 0,9 = 1.512 kcal

Leistungsumsatz (LU)

LU = Umfasst die Energiemenge, die für Ihre körperliche Leistung und Anpassung an die Umgebungstemperatur verbraucht wird.

Gesamt-Kalorienbedarf = Grundumsatz (GU) + Leistungsumsatz (LU)

Ihre Tätigkeit umfasst:

- **Bettruhe oder keine weiteren körperlichen Aktivitäten:**

(z. B. durch eine Schwerbehinderung hervorgerufen)

GU x 1,1 LU

z.B. Mann: 1.680 kcal (GU) x 1,1 (LU) = 1.848 kcal

Frau: 1.512 kcal (GU) x 1,1 (LU) = 1.663 kcal

- **Leichte körperliche Tätigkeit: GU x 1,2 LU**

z.B.: Mann: 1.680 kcal (GU) x 1,2 (LU) = 2.016 kcal

Frau: 1.512 kcal (GU) x 1,2 (LU) = 1.814 kcal

- **Mittelschwere körperliche Tätigkeit: GU x 1,5 LU**

z.B.: Mann: 1.680 kcal (GU) x 1,5 (LU) = 2.520 kcal

Frau: 1.512 kcal (GU) x 1,5 (LU) = 2.268 kcal

- **Schwere körperliche Tätigkeit: GU x 1,7 LU**

z.B.: Mann: 1.680 kcal (GU) x 1,7 (LU) = 2.856 kcal

Frau: 1.512 kcal (GU) x 1,7 (LU) = 2.570 kcal

Wird zu wenig Energie zugeführt, verlieren Sie an Körpergewicht. Hierfür baut der Körper während der chronischen Erkrankung zuerst seine wertvollen Muskeldepots ab. Das bedeutet, körpereigenes Eiweiß wird zur Energieverbrennung herangezogen.





INFORMATIONEN

Achten Sie auf eine ausreichende Eiweiß-Zufuhr!

- *Essen Sie täglich eine warme Mahlzeit mit Fleisch, Fisch, Quark oder Ei.*
- *Gewährleisten Sie vor allem am Dialysetag eine ausreichende Eiweißzufuhr!*
- *Durch eine rein vegetarische Ernährung ist der tägliche Eiweißbedarf nur schwer zu decken.*

Eiweiß – Baustein für die Muskulatur

Während der Dialysebehandlung wird Ihr Körper mit Hilfe der „künstlichen Niere“ entgiftet. Das geschieht je nach Dialyseverfahren bei Hämodialysepatienten dreimal pro Woche, bei Peritonealdialysepatienten kontinuierlich. Leider geht dem Körper dabei auch ein Teil des wertvollen Eiweißes aus dem Blut mit verloren.

Tipps

Wenn Sie zu Beginn der Dialysebehandlung weniger Appetit auf Fleisch, Wurst oder Fisch haben:

- Marinieren Sie etwa eine Stunde vor der Zubereitung Fleisch oder Fisch mit etwas Zitronensaft und frischen Kräutern.
- Bereiten Sie süß-säuerliche Rezepte zu, diese wirken Appetit anregend (z. B. Königsberger Klopse oder Hühnerfrikassee).
- Verwenden Sie Quark als Dipp zu Kartoffeln und Gemüse (z.B. Kräuterdipp-Rezept S. 39).
- Versüßen Sie sich den Abschluss mit einer leckeren Quarkspeise (z.B. Ananas-Quark mit Kokoschips-Rezept S. 51).
- Fehlt mittags tierisches Eiweiß, kombinieren Sie Ihr Abendbrot z.B. mit Fisch (Hering in Gelee oder Thunfischsalat) oder Ei (Strammer Max mit Kochschinken). Auch das Frühstück bietet leckere Möglichkeiten (z.B. Spiegelei mit Sülz-Dill-Vinaigrette-Rezept S. 21).

Ein Blick auf den Eiweißbedarf

● Für Hämodialysepatienten:

1 – 1,2 g Eiweiß pro kg Körpergewicht

Beispiel:

1 – 1,2 g Eiweiß x 70 kg Körpergewicht = 70 – 84 g Eiweiß pro Tag

● Für Peritonealdialysepatienten:

1,2 – 1,3 g Eiweiß pro kg Körpergewicht

Beispiel:

1,2 – 1,3 g Eiweiß x 70 kg Körpergewicht = 84 – 91 g Eiweiß pro Tag

Einfache Umsetzung mit großem Erfolg!

Patient Herr Müller: 70 kg Körpergewicht

Energiebedarf = 2240 kcal

Eiweißbedarf = 1,2 g Eiweiß pro kg Körpergewicht = 84 g

1. Frühstück

2 Brötchen mit Butter, 2 EL Quark und Marmelade,
1 Tasse Kaffee mit Wasser-Sahne-Gemisch **16 g Eiweiß**

2. Frühstück

150 g Apfelmus mit Vanillesoße und 2 Löffelbiskuits **3 g Eiweiß**

Mittags

150 g Schnitzel mit
200 g Broccoli gewässert (Seite 14) und **43 g Eiweiß**
250 g (3 Stck.) Kartoffeln – gewässert nach
Björn Schott (Seite 14)

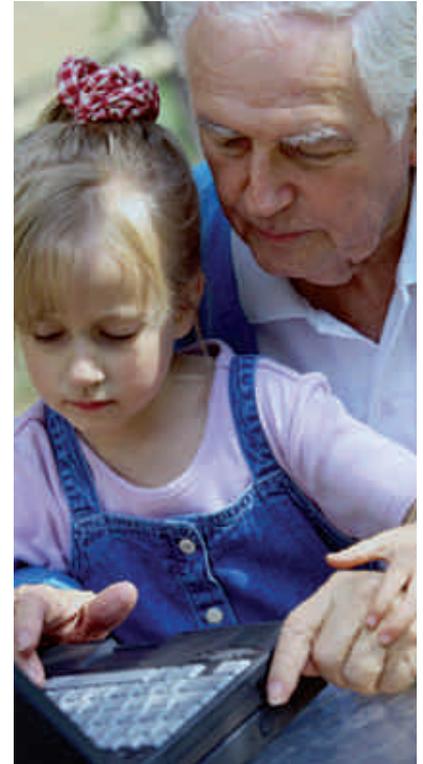
Café

1 Stck. Streuselkuchen mit
1 Tasse Kaffee mit Wasser-Sahne-Gemisch **4 g Eiweiß**

Abendbrot

2 Scheiben Graubrot mit Butter,
1 Scheibe Butterkäse (45% F.i.T.) und
1 Scheibe Corned Beef,
1 Gewürzgurke **20 g Eiweiß**

Gesamt Eiweißmenge 86 g Eiweiß
(95 % Phosphor · 99 % Kalium)





ACHTUNG!

● *Eiweißreiche Lebensmittel enthalten gleichzeitig immer eine entsprechende Phosphormenge. Vernachlässigen Sie aus Angst vor zu viel Phosphor trotzdem nicht die Eiweißzufuhr. Wird zu wenig Eiweiß gegessen, wird wertvolle Muskelmasse abgebaut (siehe Abschnitt Ernährungszustand).*

Da sich auf natürliche Weise auch in unserem Muskelfleisch Phosphat befindet, wird so körpereigenes Phosphat abgebaut und in die Blutbahn freigesetzt. So können trotz der scheinbar „niedrigen“ aktuellen Phosphataufnahme über das Essen die Phosphatwerte im Blut über die Norm ansteigen.

Weniger ist mehr: „Phosphat“

Sind die Nieren gesund, kann ein Überangebot an Phosphat problemlos wieder ausgeglichen werden. Hierfür sind die Nieren das wichtigste Ausscheidungsorgan. Darüber wird Phosphat zu 60 – 80 %, über den Darm nur zu 20 – 40 % ausgeschieden. Ist die Nierenfunktion nicht mehr oder nicht ausreichend vorhanden, reichert sich überschüssiges Phosphat im Organismus an. Durch diesen „Überschuss“ entsteht zwischen Kalzium und Phosphat ein unausgeglichenes Verhältnis im Knochenstoffwechsel.

Die Folgen sind schwerwiegend:

● **Problem Verkalkung**

Eine zu hohe Konzentration an Phosphat im Blut fördert die Verkalkung der großen und kleinen Blutgefäße. Bei sehr starken Verkalkungen, die eine Verengung der Herzkranzgefäße oder der Hirn versorgenden Arterien zur Folge haben können, kann es zum Herzinfarkt oder Schlaganfall kommen. Weitere mögliche Folgen sind Verkalkungen in den Weichteilen.

● **Problem Knochenabbau (Renale Osteopathie)**

Der Anstieg der Phosphatkonzentration führt unter anderem zu einem Absinken des Kalziumgehaltes im Blut. Um die Kalziumkonzentration wieder anzuheben, bildet die Nebenschilddrüse vermehrt das sogenannte Parathormon (PTH). Das PTH bewirkt unter anderem, dass Kalzium aus den Knochen freigesetzt wird. Danach ergibt sich ein Kreislauf mit negativen Konsequenzen. Im Laufe der Zeit kommt es durch eine ständig erhöhte PTH-Konzentration zu einer Osteoporose und damit zu erhöhter Knochenbruchgefahr.

Oftmals werden diese Störungen im Kalzium-Phosphat-Stoffwechsel zu Beginn vom Patienten selbst kaum wahrgenommen. Erst zu einem späteren Zeitpunkt treten Symptome wie Schmerzen in den Beinen beim Laufen, belastungsabhängige Herzschmerzen, Schlaganfall, starkes Hautjucken sowie Knochenschmerzen auf.

Damit diese Probleme gar nicht erst auftreten bzw. schnell wieder in den Griff zu bekommen sind, ist es wichtig, auf die Zufuhr an Phosphor über das Essen zu achten. Da jedoch eine eiweißreiche Ernährung immer mit einer entsprechenden Phosphoraufnahme verbunden ist, ist eine zuverlässige und individuelle Einnahme von Phosphatbindern in der Regel notwendig; zumal die Dialysebehandlung selbst nur einen relativ geringen Phosphatanteil heraus filtern kann.

Ihr Dialyseteam informiert Sie sicherlich gerne über Ihre aktuellen Phosphatwerte und gibt Ihnen Anleitungen zur richtigen Therapie.

Ein gutes Phosphor-Protein-Verhältnis

So bekommen Sie Eiweiß (Protein) und Phosphor ganz einfach unter einen Hut:

Vergleichen Sie hierzu den Phosphorwert einzelner Lebensmittel mit ihrem entsprechenden Eiweißgehalt. Das Phosphor-Protein-Verhältnis (P/P) gibt Ihnen Auskunft darüber, wie viel Milligramm Phosphor in einem Gramm Eiweiß enthalten sind.

BEISPIEL

+ 1 Eiklar (besonders günstig)

(8 mg Phosphor : 4 g Eiweiß) = P/P von 2

Je niedriger die Differenz ist, umso weniger Phosphor ist in einem Gramm Eiweiß enthalten. Diese tierischen Produkte sind besonders empfehlenswert.

- 30 g Schmelzkäse (eher ungünstig)

(240 g Phosphor : 6 g Eiweiß) = P/P von 40

Je höher die Differenz ist, umso mehr Phosphor ist in einem Gramm Eiweiß enthalten. Diese Produkte sollten auf jeden Fall äußerst selten im Speiseplan enthalten sein.

Nahrungsmittel im Vergleich

Nahrungsmittel	P/P
Ei	17
Eiklar	2
Eigelb	37

Panade für Fisch und Fleisch: Verwenden Sie anstatt Ei entweder Sahne oder nur das Eiklar.

Schweineschnitzel	7
Rinderroulade	9
Hähnchenbrust	9
Wildschwein	9

Innereien enthalten viel Phosphor.

Rotbarsch	11
Scholle	11
Zander	10

Phosphorreicher sind: Bachsaibling, Forelle, Lachs, Sardinen und Schwertfisch.

Milch	28
-------	----

Verwenden Sie das Wasser-Sahne-Gemisch (S. 12).

Blauschimmelkäse	17
Brie (50 % F.i.T.)	9
Harzer	9
Hüttenkäse	11
Limburger	11
Mozzarella	11
Münster (30% F.i.T.)	6
Ricotta	14
Romadur	12
Frischkäse	14
Schmelzkäse	40

Lust auf Käsesoße? Aber nicht mit Schmelzkäse! Verwenden Sie lieber Frischkäse, Ricotta oder Blauschimmelkäse.

Nahrungsmittel im Vergleich

Fortsetzung von S.11

Nahrungsmittel P/P

Butterkäse	18
Gouda	22
Scheiblettenkäse	47

Zum Überbacken eignen sich anstelle von Scheiblettenkäse auch super andere Schnittkäsesorten (z.B. Butterkäse) mit weniger Phosphor.

Bel Paese	15
Emmentaler	24
Parmesan	23

*Möchten Sie jedoch nicht ganz auf Parmesan verzichten, reiben Sie ihn frisch über Ihr Lieblingsgericht.
„Die Menge macht das Gift!“*

Bei einigen Lebensmittelgruppen (z.B. Obst und Gemüse) macht dieser Vergleich keinen Sinn, da sie kein oder nur sehr wenig Eiweiß enthalten.

Limit für die tägliche Phosphor-Zufuhr

Im Allgemeinen wird empfohlen, dass die durchschnittliche, tägliche Phosphorzufuhr 1200 mg nicht überschreiten soll.

1200 mg Phosphor = 100 % des Phosphor-Tageslimits

Für eine einfache Berechnung und Übersicht wird in den nachfolgenden Rezepten Phosphor in Prozent (%) angegeben.

Tauschen Sie sehr phosphorreiche Lebensmittel vernünftig aus. Milch enthält einen hohen Anteil an Phosphor und Kalium. Trotzdem müssen Sie nicht auf Milchspeisen verzichten. Das Wasser-Sahne-Gemisch ist eine tolle Alternative und lässt sich super in Speisen verarbeiten.

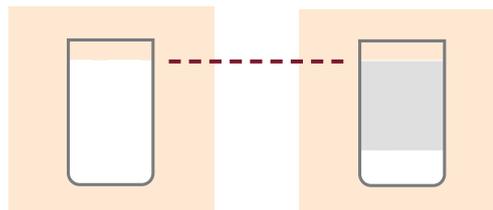
1/4 l Milch

19 % Phosphor
20 % Kalium

1/4 l Wasser-Sahne-Gemisch

200 ml Wasser + 50 ml Sahne

4 % Phosphor
4 % Kalium



Phosphatzusätze: Oft unkalkulierbar

Einigen Lebensmitteln können phosphathaltige Zusatzstoffe hinzugefügt werden. Sie besitzen ganz unterschiedliche Verwendungszwecke (siehe Seite 13 oben).

Beachten Sie bei verpackten Lebensmitteln die Zutatenliste (Deklaration). Häufig müssen phosphathaltige Zusatzstoffe gekennzeichnet sein.

Tipps zur Vermeidung überhöhter Phosphatwerte

- Kaufen Sie nach Möglichkeit keine Fertiggerichte.
- Setzen Sie für das Wasser-Sahne-Gemisch anstatt „Haltbarer Sahne“ immer frische Sahne aus dem Kühlregal ein.
- Fragen Sie beim Fleischer nach Wurstwaren ohne Phosphatzusätze. Hierzu können Sie spezielle Listen mit allen verwendeten Zutaten vor Ort einsehen. Je nach Zubereitung kann anstelle des Kutterhilfsmittels* „Phosphat“ der für Dialysepatienten durchaus geeignete Zusatz „Natriumcitrat“ verwendet werden.

Bei verpackten Wurstwaren beachten Sie die Zutatenliste!

*Unter Kuttern versteht man die starke Zerkleinerung von Fleisch

Phosphathaltige Zusatzstoffe (Beispiele)

Lebensmittel	Beispiele	Verwendungszweck	Kennzeichnung
Brühwurst	feine Bratwurst Bockwurst/Wiener Weißwurst Leberkäse	Kutterhilfsmittel	ja (E 450)
H-Milch	H-Milch	Antigerinnungsmittel	nein
H-Milchprodukte	H-Sahne Kondensmilch H-Joghurt	Antigerinnungsmittel Haltbarmachung	nein ja (E 339) nein
Alkoholfreie, aromatisierte Getränke	Cola	Säuerungsmittel	Phosphorsäure (E 338)
Milchpulver, Pulverisierte Lebensmittel	Fertig-Kartoffelbrei Brühe, pulverisiert Soßen, pulverisiert	Rieselmittel Rieselmittel Rieselmittel	(E 340) (E 340) (E 340)

- Verwenden Sie anstatt pulverisierter Fertigbrühe lieber flüssige Brühfonds wie Rinder-, Kalbs- oder Geflügelbrühe.

ACHTUNG: Pilz- und Gemüsefonds enthalten sehr hohe Mengen an Kalium!

Steckbrief „Kalium“

Kalium befindet sich in allen pflanzlichen und tierischen Zellen. Wird mehr Kalium über die Nahrung aufgenommen als der Körper benötigt, sind die gesunden Nieren in der Lage, 85 – 95 % davon wieder auszuscheiden. So besteht im Körper normalerweise ein vernünftiges Gleichgewicht. Fehlt die dafür entscheidende Nierenfunktion jedoch, wird das Gleichgewicht gestört und das Kalium kann nur mit Hilfe der „Künstlichen Niere“ (der Dialyse) entfernt werden.

Kalium ist für die Funktionen von Muskulatur und Nerven zuständig. Zu niedrige, als auch zu hohe Blutwerte zeigen sich in dem Unvermögen der Skelett- und Herzmuskulatur zu arbeiten.

Spezielle Tipps für Hämodialysepatienten

Da Hämodialysepatienten nur dreimal pro Woche dialysieren, kann sich in der dialysefreien Zeit leicht ein Überschuss an Kalium im Körper anreichern. Dies ist besonders dann der Fall, wenn die Urinproduktion ganz aufgehört hat und sich das Kalium im Körper ansammelt. Meistens sind zu hohe

Symptome zu hoher Kaliumwerte

Symptome d. Skelett-Muskulatur:
Muskelschwäche, Muskelkater
(ohne größere vorherige Belastung), schwere Beine (das Laufen fällt sehr schwer)

Symptome der Herzmuskulatur:
Herzstolpern (Herzrhythmusstörungen) bis hin zum Herzstillstand



Greifen Sie zu – Essen für die ganze Familie!

Extra Kochen? Das war gestern!

Kalium in Obst, Gemüse und Kartoffeln können Sie über entsprechende Zubereitungen teilweise entfernen.

*Das sollten Sie immer tun:
Gießen Sie das Kochwasser von Gemüse oder Kartoffeln **IMMER** weg!*

TIPP 1

- Die Kartoffeln brauchen zum Kochen etwas länger.
- Geben Sie an das Kochwasser etwas Öl oder Butter, dann erhalten die Kartoffeln nach dem Garen eine schöne samtige Oberfläche.
- Eine Zwiebel, Pfefferkörner und zwei Lorbeerblätter geben anstelle von Salz eine pikante Note.

Kaliumwerte ein Ernährungsproblem. Da Kalium als Mineralstoff teilweise wasserlöslich ist, können Sie den Gehalt im Essen jedoch ganz einfach über spezielle Zubereitungsmethoden reduzieren.

Spezielle Tipps für Peritonealdialysepatienten

Sind Sie Peritonealdialysepatient, sind zu hohe Kaliumwerte seltener ein Problem. Durch die kontinuierliche und tägliche Dialyse wird regelmäßig Kalium mit entfernt, so daß eher ein Kaliummangel entstehen kann.

Bedenken Sie bitte, dass zu niedrige Kaliumwerte ähnliche lebensbedrohliche Auswirkungen haben können wie zu hohe. Im Falle eines Kaliummangels ist eine kaliumreiche Ernährung erforderlich. Achten Sie daher immer auf Ihre individuellen Blutwerte. Stimmen Sie Ihre Ernährungsweise auf Ihre persönlichen Voraussetzungen ab.

„Wässern“ · „Konserven“ · „Tiefgefrorenes“ · „Kochen“ Wässern „24 Stunden“

Broccoli · Blumenkohl · Rosenkohl

Gemüse verputzen, zerkleinern und 24 Stunden in der 10-fachen Menge kaltem Wasser „wässern“. Am nächsten Tag das Wasser abgießen und in kaltem, frischem Wasser kochen.

- Vorteil: Sie sparen etwa 30 % des Kaliums gegenüber ungewässertem gekochtem Gemüse ein.

Wässern nach „Björn Schott“

Kartoffeln

Am Besten eignen sich festkochende Kartoffeln. Kartoffeln relativ dick (ca. 2 mm) schälen. Größere Kartoffeln in fingerdicke Scheiben schneiden, kleinere Kartoffeln vierteln. Die 10-fache Menge Wasser bis auf 70° C erhitzen. Nehmen Sie hierfür ein Kochthermometer. Haben Sie keines zur Hand, ist die Temperatur etwa erreicht, wenn kleine Luftblasen kurz vor dem Sieden aufsteigen. Kartoffelstücke hinein-

geben und den Herd ausstellen. Kartoffeln mit geschlossenem Deckel für etwa drei Stunden auf der ausgeschalteten Herdplatte auskühlen lassen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln mit Wasser bedeckt kochen.

- Vorteile: Sie sparen 80 % des Kaliums gegenüber herkömmlich gekochten Kartoffeln ein!

Zur Vorbereitung benötigen Sie nur drei Stunden (z.B. zwischen Frühstück und Mittagessen) anstatt 24 Stunden! Sie können flexibler planen!

„Konserven“

Gießen Sie vor der weiteren Zubereitung den Obst- oder Gemüsesaft ab!

- Vorteil: Sie sparen 30 – 50 % des Kaliums!

„Tiefgefrorene Obst- und Gemüsesorten“

TK-Obst oder -Gemüse MUSS vor der Zubereitung immer LANGSAM auftauen und auf einem Sieb abtropfen.

Anschließend das Auftauwasser abgießen und ganz normal weiter zubereiten.

- Vorteil: Sie sparen ca. 30 % des Kaliums gegenüber frischem Obst und Gemüse!

„Kochen“

Das Gemüse zerkleinern und in viel Wasser kochen. Das Kochwasser auf jeden Fall abgießen.

- Vorteil: Sie sparen ca. 30 – 50 % des Kaliums gegenüber frisch zubereitetem Gemüse.

TIPP 2

- *Kochen Sie anstatt eines „Eintopfes“ einen „Zweitopf“! Hierbei werden das Fleisch im ersten Topf, das Gemüse und die Kartoffeln in dem zweiten Topf gekocht. Anschließend wird das Gemüse-Kartoffelwasser weggegossen und die Gemüse-Kartoffelwürfel in die Fleischbrühe gegeben. Schmeckt genauso lecker und enthält wesentlich weniger Kalium!*

TIPP 3

- *Möchten Sie selbst Gemüse einfrieren, sollten Sie es zuvor blanchieren. So kann durch die vorhandene Feuchtigkeit das Kalium während des Gefrierprozesses besser entzogen werden.*

Auf die Zubereitung kommt es an! Sie wollen effektiv etwas für sich tun und den Kaliumgehalt senken? Und es soll genauso lecker sein wie zuvor?

Gehen Sie mit Raffinesse ans Werk:

Gemüsesorten	Portion/g	Kalium in %	„Wässern“ 	„Kochen“ 	„TK“ 	„Konserven“ 
Blumenkohl, gekocht	200	26	18		18	
Broccoli, gekocht	200	30	21		21	
Rosenkohl, gekocht	150	14	10		10	
Grünkohl, gekocht	150	16			11	
grüne Erbsen, gekocht	150	19				13
Champignons, roh	150	32				15
Möhren, roh	150	22		11		12
Spargel, gekocht	200	11		11		
grüne Bohnen, gekocht	150	15		15		10
Weißkraut, roh	150	16		8		
Kopfsalat, roh	50	6				
Zucchini, roh	150	15		13		
Gurke, roh	150	11				
Radieschen, roh	40	5				

Sie haben den Kaliumwert (%) reduziert auf:



Durst:

Einen wichtigen Einfluss auf Ihr Durstgefühl nimmt Salz. Es besteht aus Natrium und Chlorid. Natrium bindet Wasser im Körper und muss immer in einer bestimmten „Verdünnung“ im Blut vorliegen. Essen Sie salzhaltige Speisen, ist es also normal, Durst zu haben.

Bluthochdruck:

Bluthochdruck entsteht oft durch ein Zusammenspiel von Erbanlagen, Alter, Geschlecht und dem ganz individuellen Ernährungs- und Lebensstil. Mit einem hohen Salzkonsum wird der Grundstein für einen späteren Bluthochdruck gelegt. Verringern Sie Ihren Salzverbrauch, so können Sie aktiv Ihre Bluthochdruck-Therapie unterstützen!

Herzinsuffizienz:

Kochsalz begünstigt eine Überwässerung im Körper, die sich als Wasseransammlung im Gewebe zeigt, zum anderen zu einer Dauerbelastung des Herzens führt. Dadurch kann eine Herzschwäche entstehen oder sich eine bereits bestehende verschlechtern.

Steckbrief „Kochsalz“

Trainieren Sie Ihren Geschmack! Mochten Sie es bisher immer gerne etwas deftiger? Dann überprüfen Sie doch einmal Ihr Salz-Verhalten. Denn deftig und scharf kann man durch vermehrtes Salzen ODER aber über eine Reihe von Gewürzen (Pfeffer, Ingwer, Chili, Paprika – rosenscharf) und Kräutern (Maggigewürze wie Liebstöckel, Borretsch oder Zitronengras) erreichen.

Als Tageszufuhr ist es vollkommen ausreichend, 5 bis 6 Gramm Salz aufzunehmen. Diese Menge wird bereits durch „versteckte“ Salzquellen wie Obst, Gemüse, Brot, Wurst, Käse und anderes aufgenommen. Geräucherte und gepökelte Lebensmittel, Dosengemüse und Fertigprodukte sprengen dann bereits häufig den Rahmen und machen Ihnen das Leben unnötig schwer.

Wenden Sie sich bewusst anderen Gewürz-Alternativen zu. So lernen Sie viele neue Aromen kennen und müssen auf nichts verzichten.

ACHTUNG: Kochsalz besteht aus Natrium und Chlorid. Verwenden Sie KEIN „Diätsalz“!!! Hierfür wurde der Natriumanteil durch Kalium ausgetauscht!

TIPP: Achten Sie auf den Salzgehalt (Natrium und Chlorid in mg) in Ihrem Mineralwasser. Nehmen Sie bevorzugt Mineralwasser mit der Bezeichnung „kochsalzarm“.

WÜRZEN STATT SALZEN

IDEENKISTE

Gewürze und Kräuter	Schwein	Rind	Huhn	Pute	Gans	Ente	Wild	Hammel/Lamm	Fisch
Basilikum	•	•	•	•				•	•
Beifuß	•				•				
Bohnenkraut	•	•							•
Cayennepfeffer	•	•	•	•					•
Curry	•		•	•					•
Dill		•					•		•
Estragon	•	•					•		•
Kapern	•								•
Kerbel	•		•						
Koriander		•					•		•
Kümmel	•	•						•	
Liebstöckel	•	•							•
Lorbeerblätter	•						•		•
Majoran	•	•			•	•	•		
Muskatnuss									•
Nelken							•		•
Paprikapulver	•	•	•	•					
Petersilie	•	•	•	•	•	•	•		•
Pfeffer	•	•	•	•	•		•	•	•
Piment	•					•	•		•
Pimpinelle		•							
Rosmarin	•	•					•		
Salbei	•						•	•	
Schnittlauch		•							
Senfkörner	•								•
Thymian	•	•				•	•	•	•
Wacholderbeeren		•					•		
Ysop		•					•		•
Zimt							•		•





Wie viel Wasser ist gesund?

Aufgrund der Niereninsuffizienz und der Dialysebehandlung ist die individuelle Urinausscheidung am Tag (Restdiurese) jedes Einzelnen sehr unterschiedlich. Kontrollieren Sie in regelmäßigen Abständen (bei Hämodialysepatienten am dialysefreien Tag) Ihre Ausscheidung.

Als Faustregel für Hämodialyse-Patienten gilt:

Trinkflüssigkeit = Urinmenge (über 24 Stunden gemessen) + 500 bis 800 ml Flüssigkeit

Als Faustregel für Peritonealdialyse-Patienten gilt:

Trinkflüssigkeit = Urinmenge (über 24 Stunden gemessen) + Ultrafiltration (PD) + 500 bis 800 ml Flüssigkeit

Bedenken Sie bei ihrer Bilanzierung, dass einige Lebensmittel und Gerichte zusätzlich eine hohe Flüssigkeitsmenge enthalten: **500 ml Pudding sind 500 ml Wasser!**

Weitere Beispiele: Rote Grütze, Joghurt, Eis, Vorsuppen, Eintöpfe, Soßen und Dressings

Bei fehlender Urinausscheidung sollten Sie die Trinkmenge von einem 3/4 Liter nicht überschreiten.

Versuchen Sie, Ihr Gewicht nach der Dialyse um nicht mehr als 3 % bis zur nächsten Dialyse zu erhöhen.

Beispiel:

Trockengewicht (Sollgewicht) = 70,00 kg

Gewichtszunahme bis zur nächsten Dialyse = 3 % = 2,10 kg

Gemessenes Gewicht VOR der nächsten Dialyse = 72,10 kg

Lagern Sie mehr Wasser ein, so kann die Überwässerung zu einer erheblichen Herzbelastung führen.

So kommt viel Abwechslung ins Glas:

Eistee: Aromatisierter schwarzer, grüner oder Kräuter-Tee mit Zitronen- oder Limettenscheibchen und Eiswürfeln

Ingwertee: Drei Scheibchen frische Ingwerknolle mit 500 ml Wasser aufbrühen, zehn Minuten ziehen lassen, abgießen und mit Honig oder Süßstoff süßen. Warm oder kalt trinken.

TIPPs gegen den Durst

- *Verringern Sie Ihren Salzkonsum und entdecken Sie eine ganz neue Gewürzvielfalt.*
- *Lutschen Sie kleine Zitronenscheibchen.*
- *Lutschen Sie kleine Eiswürfel (eventuell mit Zitronensaft oder herbem Tee angereichert).*
- *Lassen Sie die Lippen nicht trocken werden! Halten Sie immer einen Pflegestift/Pflegebalsam bereit!*
- *Überprüfen Sie die Luftfeuchtigkeit in Ihren Wohnräumen.*
- *Nehmen Sie Ihre Medikamente mit dem Essen ein.*
- *Trinken Sie bewusst, langsam und schluckweise. Machen Sie dabei öfter mal eine Pause.*
- *Verwenden Sie Tassen und Gläser mit einem geringen Fassungsvermögen. So manches Mal ist man überrascht, wie „viel“ oder wie „wenig“ in eine Tasse oder ein Glas hineinpasst. Messen Sie doch einmal Ihre Trinkgefäße aus und krönen Sie raffiniert Ihre Lieblingstasse!*
- *Haben Sie Probleme mit der Trinkmenge? Legen Sie sich für die ersten Tage ein Trinkprotokoll an. Beobachten und notieren Sie, zu welchen Zeiten Ihnen das Trinken besonders wichtig ist und Sie nicht darauf verzichten möchten (z.B. auf die Tasse Kaffee am Nachmittag, das Glas Wein am Abend, das erfrischende Wasserglas nach dem Einkaufen ...). Überprüfen Sie die jeweilige Menge und verteilen Sie nun Ihre individuelle Empfehlung für die Flüssigkeitszufuhr über den Tag.*



S. 21
Spiegelei
mit Sülz-Dill-Vinaigrette



S. 22
Elsässer Flammkuchen
mit Creme fraîche



S. 23
Fleischnägelchen
mit Senf & Honig



S. 24
Gefüllte Tomaten
mit Couscous-Salat



S. 25
Spargel-Käse-Crêpe-Röllchen
mit Petersilie



S. 26
Wan Tans
mit Mozzarella



S. 27
Muffins mit
Schinkenwürfeln

Brunch- & Ideen, Snacks & Fingerfood

Spiegelei mit Sülz-Dill-Vinaigrette

ZUTATEN

Vinaigrette

20 g Kapern
 50 g Cornichons, gewürfelt
 1 TL grober Senf
 2 EL Balsamico
 4 EL Olivenöl
 evtl. etwas Zucker, schw. Pfeffer
 200 g magere Fleischsülze, grob gewürfelt
 1/2 Bd. Dill, gehackt
 4 Eier

ZUBEREITUNG

Vinaigrette

Kapern mit Cornichons, Senf, Balsamico, 3 1/2 EL Öl und den Gewürzen vermischen. Die Sülze vorsichtig unterheben. Bei Zimmertemperatur knapp 1/2 Stunde ziehen lassen.

Die Spiegeleier in dem restlichen Öl braten und auf Tellern anrichten. Mit der Vinaigrette servieren.



Zubereitung 15 Minuten



1/2 Stunde ziehen lassen

Für 4 Personen



GOURMET-TIPP

Dazu passt hervorragend frisches Toast oder Baguette. Alternativ passt anstatt Sülze auch Kochschinken oder Bismarkhering.

Pro Portion:

Energie 243 kcal
 EW 17 g
 KH 1 g (0 BE)
 F 19 g
 Kalium 13 %
 Phosphor 16 %
 PP 11

Elsässer Flammkuchen mit Creme fraîche



Zubereitung 25 Minuten



1 Stunde Zeit für den Hefeteig

4 Personen

Pro Portion:

Energie 446 kcal
 EW 17 g
 KH 47 g (3,9 BE)
 F 21 g
 Kalium 17 %
 Phosphor 19 %
 PP 13

ZUTATEN

Hefeteig

250 g Mehl
 Mehl für die Arbeitsfläche
 1/2 Pck. Trockenhefe
 130 ml Wasser

Belag

200 g roher Frühstücksschinken
 200 g Porree
 1 TL Butter
 150 g Creme fraîche
 Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 250° C vorheizen und das Backblech mit Backpapier auslegen.

Hefeteig

Mehl mit der Trockenhefe vermengen. Lauwarmes Wasser hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Sollte der Teig zu nass sein, geben Sie etwas mehr Mehl darunter. Ist er zu trocken, fügen Sie etwas Wasser hinzu. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort für eine Stunde gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Hefeteig so dünn wie möglich (ca. 3 mm dick) ausrollen und auf das Backblech legen. Den Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen.

Belag

Schinken und Porree in feine Streifen schneiden und in der Butter anschwitzen. Creme fraîche großzügig auf den Teig streichen. Mit den Schinken- und Porreestreifen bestreuen und bei 250° C Ober-/Unterhitze auf der mittleren Schiene ca. 5 Minuten im Ofen backen (der Teig sollte knusprig und der Belag leicht gratiniert sein). Mit frisch gemahltem Pfeffer würzen und heiß servieren.



GOURMET-TIPP

Super lecker schmeckt der Flammkuchen auch mit Creme fraîche, 150 g Mozzarella, 100 g Kochschinken, 150 g Rucola und frisch gemahlenem roten Pfeffer (Die Nährwerte dieser Variante: 20 g Eiweiß; 18% Kalium; 21% Phosphor; PP von 12).

Fleiscbällchen mit Senf & Honig

ZUTATEN

1 Zwiebel, fein gehackt
 1 getrocknete Chilischote, zerbröselt
 1 EL Paprikapulver (edelsüß)
 1/2 TL Paprikapulver (rosen-scharf)
 schw. Pfeffer
 1 TL Senf
 1 TL Honig
 500 g Hackfleisch
 Saft von 1/2 Zitrone
 2 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten bis auf das Öl miteinander verkneten. Mit einem Teelöffel kleine Kugeln abstechen und mit feuchten Händen Bällchen formen. In dem heißen Öl rundherum portionsweise knusprig anbraten.



Zubereitung 20 Minuten

☞ Für 4 Personen ☞

Pro Portion:

Energie 344 kcal
 EW 23 g
 KH 2 g (0,15 BE)
 F 27 g
 Kalium 21 %
 Phosphor 17 %
 PP 9



GOURMET-TIPP

☞ Besonders lecker mit verschiedenen Dips oder der Barbecue-Soße (S 36). Anstatt Honig und Zitrone kann man auch sehr gut ein Bund frisch gehackte Petersilie und einen EL Senfkörner verwenden.

Gefüllte Tomaten mit Couscous-Salat



Zubereitung 30 Minuten

ZUTATEN

Füllung

- 150 ml Geflügelbrühe (selbst gekocht oder flüssiger Fond aus dem Glas)
- 100 g Instant-Couscous
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 EL Olivenöl
- knapp 1/2 TL Zucker
- 50 ml Balsamico
- 1 große Chilischote
- Saft von 1/2 Limette
- 1 Zweig frische Minze, gehackt
- 1/2 Bd. Petersilie, gehackt
- schw. Pfeffer
- 150 g Schafskäse, fein gewürfelt
- 4 große Fleischtomaten

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200° C vorheizen.

Füllung

Brühe aufkochen, über den Couscous gießen und für einige Minuten quellen lassen. Zwiebel in Öl anschwitzen, Zucker dazugeben, karamellisieren lassen und mit Balsamico ablöschen. Die Chilischote längs aufschneiden, die Kerne entfernen und sehr fein hacken. Zusammen mit dem Limettensaft und den frischen Kräutern zu dem Couscous geben und pikant abschmecken. Den Schafskäse unterheben und nochmals nachschmecken.

Den oberen Teil der Tomaten wie einen Deckel abschneiden und das Innere mit einem scharfen Löffel oder Messer herauslösen. Den Salat in die ausgehöhlten Tomaten füllen und den Deckel wieder draufsetzen. Zehn Minuten im Ofen backen.

Für 4 Personen



Pro Portion:	
Energie	208 kcal
EW	13 g
KH	11 g (0,75 BE)
F	12 g
Kalium	10 %
Phosphor	17 %
PP	15

GOURMET-TIPP

☛ Liebhaber der deftigen Küche können den Schafskäse durch 200 Gramm Hackfleisch austauschen. Einfach scharf anbraten, mit Paprika, Pfeffer und etwas Curry würzen und unter den Couscous geben (Nährwerte pro Person: 16 g Eiweiß; 12 % Phosphor; PP von 8; 16 % Kalium).



Spargel-Käse-Crêpe-Röllchen mit Petersilie

ZUTATEN

ZUBEREITUNG



Zubereitung 30 Minuten



1 Stunde Kühlzeit

Für 4 Personen

Füllung

400 g Spargel
100 g Frischkäse
1 Bd. Petersilie
etwas Zitronensaft
schw. Pfeffer

Crêpe

50 g Mehl
150 ml Wasser-Sahne-Gemisch
(100 ml Wasser + 50 ml Sahne)
1 Ei
2 Eiklar
30 g flüssige Butter
2 EL Butter (zum Ausbacken)

Füllung

Spargel schälen, in kochendem Wasser 6 - 8 Minuten garen und das Wasser abgießen.

Friskäse mit Petersilie, Zitronensaft und Gewürzen pürieren, so dass eine grüne Creme entsteht. Abschmecken.

Crêpe

Mehl, Wasser-Sahne-Gemisch, Ei, Eiklar und Butter zu einem glatten Teig verquirlen. Zum Ausbacken nacheinander vier Crêpe in einer heißen Pfanne anstocken lassen, dann wenden und kurz von der anderen Seite backen. Auf flachen Tellern auskühlen lassen. Crêpes mit der Friskäsefüllung bestreichen, die Spargelstangen an jeweils einem Ende verteilen und fest zu Röllchen aufrollen.

In Alufolie wickeln und eine Stunde im Kühlschrank durchkühlen lassen.

Mit einem scharfen Messer Stücke schneiden und aufspießen.

Pro Portion:

Energie 305 kcal
EW 10 g
KH 12 g (0,85 BE)
F 26 g
Kalium 11 %
Phosphor 11 %
PP 14



GOURMET-TIPP

☞ Sie können die Crêpe auch lecker anstatt mit Spargel mit Garnelen füllen. Das liefert Ihnen zusätzliches Eiweiß. Dafür geschälte Garnelen kurz in Olivenöl anbraten, auskühlen lassen und in die Crêpe einrollen.

Wan-Tans mit Mozzarella



Zubereitung 30 Minuten

☞ Für 4 Personen ☞

☞ ZUTATEN ☞

Füllung

- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 150 g Hackfleisch
- 100 g Mozzarella, fein gewürfelt
- 1 getrocknete Chilischote, fein zerbrösel
- schw. Pfeffer, Paprika (rosen-scharf)
- einige Spritzer Limette oder Zitrone
- 100 g Feldsalat
- 16 Wan-Tan-Blätter (Asia-Laden)
- 1 Eigelb, verquirlt
- 4 EL Rapsöl

☞ ZUBEREITUNG ☞

Füllung

Zwiebel, Hackfleisch und Mozzarella miteinander vermischen, abschmecken und den Feldsalat unterheben.

Wan-Tan-Blätter nebeneinander legen und mit jeweils einem kleinen Häufchen Hackfleischmasse mittig belegen. Die Teigränder mit etwas Eigelb bestreichen und zu Dreiecken zusammenfalten. Dabei die Ränder fest andrücken.

In heißem Öl vorsichtig die Wan-Tans goldbraun und knusprig backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.



GOURMET-TIPP

☞ Die Wan-Tans lassen sich anstelle von Hackfleisch auch mit gewürfelten, angebratenen Krabben, Flusskrebsen oder Garnelen füllen (Nährwerte pro Person: 15 g Eiweiß; 17% Phospho; PP von 14; 12% Kalium).

Pro Portion:

Energie	298 kcal
EW	14 g
KH	3 g (0,3 BE)
F	26 g
Kalium	15 %
Phosphor	16 %
PP	14



Muffins mit Schinkenwürfeln

ZUTATEN

280 g Mehl
 1/2 Hefewürfel
 1 TL Zucker
 1/8 l lauwarmes Wasser-Sahne-Gemisch
 (75 ml Wasser + 50 ml Sahne)
 125 g weiche Butter
 1 Ei
 50 g Kochschinken, gewürfelt
 1 Eigelb
 1 Muffinform
 Butter zum Ausfetten

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180° C vorheizen, eine Muffinform mit Butter ausfetten und in den Kühlschrank stellen.

Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde hineindrücken. Hefe mit dem Zucker in dem Wasser-Sahne-Gemisch auflösen. In die Mulde gießen und an einem warmen Ort zehn Minuten gehen lassen. Butter und Ei zu dem Teig geben, alles verkneten und weitere 30 Minuten gehen lassen. Schinkenwürfel unterkneten, 20 kleine Kugeln formen. In die Muffinförmchen drücken, erneut 15 Minuten gehen lassen. Eigelb verquirlen, Muffins damit bestreichen. Im Ofen etwa 25 Minuten backen. Fünf Minuten in der Form auskühlen lassen, anschließend herausnehmen.



Zubereitung 15 Minuten



55 Minuten Zeit zum Gehen



25 Minuten Backzeit

20 Stück

Pro Portion:

Energie 113 kcal
 EW 3 g
 KH 10 g (0,8 BE)
 F 7 g
 Kalium 2 %
 Phosphor 3 %
 PP 12



GOURMET-TIPP

➤ Dazu passt hervorragend ein frischer Kräuterquark.



S. 29
Hühnersalat
mit exotischen Früchten



S. 30
Kartoffelsalat
mit Meerrettich



S. 31
Nudelsalat
mit Blauschimmel & Birne



S. 32
Warmer Gemüsesalat
mit Sherry-Essig & Safran



S. 33
Zucchini-Feldsalat
mit Olivenöl

Salate

Hühnersalat mit exotischen Früchten

ZUTATEN

- 2 Hühnerbrüste (à 150 g)
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Rapsöl
- 35 g Nudeln
- 3 Scheiben Ananas (Dose)
- 1/2 Apfel
- 1 TL Zitronensaft
- 100 g Mandarinen (Dose)
- 100 ml Creme fraîche
- 2 EL Miracel Whip (leicht)
- Curry
- 1 TL Tomatenmark

ZUBEREITUNG

Hühnerbrüste mit Pfeffer würzen und in Öl bei mittlerer Hitze garen. Die Nudeln „al dente“ kochen, in einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken und auskühlen lassen. Die Ananas in mundgerechte Stücke schneiden. Den Apfel in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Die Mandarinen abtropfen lassen. Das vorbereitete Obst (bis auf einige Mandarinen zum Garnieren) in eine Schüssel geben. Die Hühnerbrüste in Scheiben aufschneiden. Die Salatsoße aus Creme fraîche, Miracel Whip (leicht), Curry und Tomatenmark zubereiten. Mit Pfeffer abschmecken. Unter das Obst, die Nudeln und das Fleisch heben. Mit den zurückbehaltenen Mandarinen garnieren und einige Stunden durchziehen lassen.



Zubereitung 20 Minuten

Für 4 Personen



Pro Portion:

Energie 414 kcal
 EW 17 g
 KH 23 g (1,9 BE)
 F 28 g
 Kalium 17 %
 Phosphor 14 %
 PP 10

GOURMET-TIPP

Dazu passt hervorragend italienisches Weißbrot.



Kartoffelsalat mit Meerrettich

ZUTATEN

800 g Kartoffeln
4 Scheiben Kochschinken, gewürfelt

Dressing

250 g Creme fraîche
100 ml Sahne
30 g Meerrettich (Glas)
2 – 3 EL grober Senf
schw. Pfeffer

6 Lauchzwiebeln, in feine Ringe geschnitten
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 Bd. Dill, gehackt

ZUBEREITUNG

Kartoffeln nach der „Björn-Schott-Methode“ (Seite 14) kochen.

Dressing

Zwischenzeitlich alle Zutaten verrühren und kräftig abschmecken.

Die Kartoffeln würfeln und mit dem Kochschinken unter das Dressing heben. eine Stunde ziehen lassen.



Zubereitung 35 Minuten



1 Stunde ziehen lassen

Für 4 Personen



Pro Portion:

Energie 494 kcal
EW 12 g
KH 33 g (2,75 BE)
F 34 g
Kalium 16 %
Phosphor 16 %
PP 16

GOURMET-TIPP

☞ Eine tolle Beilage zu Fleisch oder Spiegelei (Peritonealdialyse-Patienten ohne Kalium-Probleme brauchen die Kartoffeln vor dem Kochen nicht zu wässern!).



Nudelsalat mit Blauschimmel & Birne



Zubereitung 20 Minuten

☞ Für 4 Personen ☞



☞ ZUTATEN ☞

1 Birne
 1 TL Butter
 etwas Zucker
 400 g gekochte Nudeln
 100 g Creme fraîche
 schw. Pfeffer
 1/2 Zitrone
 150 g Bavaria Blue, fein gewürfelt
 1 EL Kerbel, gehackt

ZUBEREITUNG ☞

Birne schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. In einer Pfanne mit Butter und Zucker kurz anbraten. Die Nudeln mit Creme fraîche, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Eventuell etwas Zucker dazugeben. Den Nudelsalat auf Tellern anrichten und die Birnenspalten dazu stecken. Mit dem Bavaria Blue bestreuen und mit Kerbel verzieren.



Pro Portion:

Energie 508 kcal
 EW 12 g
 KH 48 g (3,7 BE)
 F 26 g
 Kalium 15 %
 Phosphor 15 %
 PP 15

GOURMET-TIPP

☞ Auch lecker mit 1/2 gedünstetem Fenchel anstelle der Birne. Garen Sie dafür den Fenchel und gießen das Kochwasser weg.



Warmer Gemüsesalat mit Sherry-Essig & Safran

ZUTATEN

100 g Blumenkohl, TK, aufgetaut und abgetropft
(oder 24 Stunden gewässert)
100 g Möhren, in Scheiben geschnitten
100 g Fenchel, in Scheiben geschnitten
50 g Perlzwiebeln (Glas)
100 g Zucchini, in Scheiben geschnitten
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
3 kleine Cherrytomaten, halbiert
1 EL Olivenöl
1 Döschen Safran
2 EL Sherry-Essig
Pfeffer, Zucker
1 Bd. Basilikum, gehackt

ZUBEREITUNG

Blumenkohl, Möhren und Fenchel bissfest in Wasser garen und abgießen.

Das Gemüse (außer den Tomaten) in Öl anschwitzen, Safran, Essig und Gewürze hinzugeben. Deckel auf die Pfanne setzen und alles kurz weich dünsten.

Abschmecken und die Cherrytomaten sowie das Basilikum unterheben (wer gerne möchte, kann die Tomaten vorher enthäuten – muss aber nicht sein).

Lauwarm servieren.



Zubereitung 35 Minuten

Für 4 Personen

Pro Portion:

Energie 57 kcal

EW 2 g

KH 5 g (0 BE)

F 3 g

Kalium 14 %

Phosphor 2 %



GOURMET-TIPP

☛ Nach Belieben kann zum Beispiel ein gebackener Ziegenkäse (pro Person 50 g) dazu serviert werden (Nährwerte pro Person: 8 g Eiweiß; 11% Phosphor; PP von 17; 16% Kalium).

Zucchini-Feldsalat mit Olivenöl



Zubereitung 20 Minuten

☞ Für 4 Personen ☞

☞ ZUTATEN ☞

1 Zucchini (200 g), in feine Scheiben geschnitten
Pfeffer
1 TL Olivenöl

Dressing

Saft und Schale von 2 unbehandelten Limetten
Honig oder Süßstoff
schw. Pfeffer
4 EL Olivenöl
1/2 Beet Kresse, gehackt

80 g Feldsalat oder anderer Blattsalat
2 rote Zwiebeln, in feine Ringe geschnitten
1 roter Apfel, in feine Spalten geschnitten

☞ ZUBEREITUNG ☞

Ofen auf 200° C vorheizen und ein Backblech einfetten. Zucchini-scheiben pfeffern und unter dem Grill leicht bräunen.

Dressing

Zwischenzeitlich das Dressing zubereiten. Dazu Limettensaft und -schale mit Honig und Pfeffer abschmecken. Olivenöl kräftig unterschlagen und Kresse dazugeben.

Den Feldsalat anrichten. Zwiebeln, Apfel und Zucchini dazugeben und mit dem Dressing kurz vor dem Servieren anrichten.



Pro Portion:

Energie 159 kcal
EW 7 g (0,35 BE)
KH 13 g
F 13 %
Kalium 13 %
Phosphor 20

GOURMET-TIPP

☞ Anstatt Apfel können Sie auch sehr gut 150 Gramm frische Heidelbeeren verwenden. Der leichte Sommersalat schmeckt zum Beispiel hervorragend zu einem Brot mit Kräuterquark oder Hüttenkäse.





S. 35
Grillmarinade-Fleisch
mit Ingwer



S. 36
Barbecue-Soße
mit Schinken



S. 37
Honig-Chili-Dipp
mit Creme fraîche



S. 38
Dipp „Eier-Tatar“
mit Perlwiebeln



S. 39
Kräuter-Dipp
mit Frischkäse

Marinaden & Dipps

Grillmarinade-Fleisch mit Ingwer



Zubereitung 10 Minuten



1 Tag marinieren

Für 4 Personen

ZUTATEN

- 2 Zwiebeln, in Scheiben geschnitten
- 2 große Chilischoten
- 20 g Ingwer, in feine Scheiben geschnitten
- 2 EL schw. Pfefferkörner, 1 EL rote Pfefferkörner
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen, in feine Scheiben geschnitten
- 2 EL Zucker
- 50 ml Balsamico
- 300 ml trockener Rotwein
- 50 ml Olivenöl
- 100 ml Wasser

ZUBEREITUNG

Chilischoten entkernen und sehr fein hacken. Rote Pfefferkörner mit einer Gabel andrücken. Alle Zutaten miteinander verrühren und abgedeckt mit dem Fleisch über Nacht kühl stellen. Einige Male darin wenden. Fleisch herausnehmen und die Marinade durch ein Sieb gießen. Während des Grillens immer wieder mit dem Fond bestreichen.



GOURMET-TIPP

Fertigmarinaden enthalten oft Phosphatzusätze. Diese hier ist schnell selbst gemacht. Ideal zu Lamm, Rind und Schweinekotelett.

Pro Portion:

Energie 191 kcal
 EW 0 g
 KH 7 g (0,6 BE)
 F 13 g
 Kalium 4 %
 Phosphor 2 %



Barbecue-Soße mit Schinken



Zubereitung 12 Minuten

☞ Für 4 Personen ☞

☞ ZUTATEN ☞

1 Zwiebel, fein gehackt
 50 g luftgetrockneter, ungeräucherter Schinken,
 fein gewürfelt
 1 TL Rapsöl
 Saft von 1/2 Zitrone
 schw. Pfeffer, Paprikapulver
 1 EL Tomatenmark
 50 g Ahornsirup/Honig
 80 ml Brühe
 (selbst gekocht oder Fond aus dem Glas)
 3 TL Worcestersoße
 1 getr. Chilischoten, zerbröselt

☞ ZUBEREITUNG ☞

Zwiebel und Schinken in Öl knusprig anbraten. Die restlichen Zutaten dazugeben, fünf Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen und kräftig abschmecken.

Pro Portion:

Energie 88 kcal
 EW 4 g
 KH 11 g (0,85 BE)
 F 3 g
 Kalium 6 %
 Phosphor 4 %
 PP 12

GOURMET-TIPP

☞ Ob heiß oder kalt – ein Hit auf jeder Grillparty.



Honig-Chili-Dipp mit Creme fraîche



Zubereitung 10 Minuten

ZUTATEN

- 1 rote frische Peperoni, sehr fein gehackt
- 1 Frühlingszwiebel, in feine Scheiben geschnitten
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL flüssiger Honig
- 2 EL Creme fraîche
- 2 EL Magerquark
- 1 EL Mineralwasser
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten miteinander verrühren, abschmecken.

Für 4 Personen



Pro Portion:

Energie 34 kcal
EW 1 g
KH 3 g (0,2 BE)
F 2 g
Kalium 1 %
Phosphor 1 %

GOURMET-TIPP

Besonders würzig zu Lamm oder Schweinefilet.



Dipp „Eier-Tatar“ mit Perlzwiebeln

ZUTATEN

1/2 Beet Kresse, gehackt
 1 EL Kapern, gehackt
 40 g Cornichons, fein gewürfelt
 30 g Perlzwiebeln (Glas), gewürfelt
 200 g Creme fraîche
 1 TL Zitronensaft
 Pfeffer, evtl. nach Belieben etwas Zucker
 1 Ei, hart gekocht und gewürfelt

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten bis auf das Ei miteinander verrühren und abschmecken. Das Ei unterheben und dekorativ anrichten.



Zubereitung 30 Minuten

Für 4 Personen

Pro Portion:

Energie 220 kcal
 EW 3 g
 KH 3 g (0 BE)
 F 21 g
 Kalium 5 %
 Phosphor 5 %
 PP 20



GOURMET-TIPP

☛ Sie möchten mehr Eiweiß? Geben Sie zusätzlich ein gekochtes Ei und zwei gekochte Eiklar hinzu (Nährwerte pro Person: 7g Eiweiß; 8% Phosphor; PP von 13; 8% Kalium).



Kräuter-Dipp mit Frischkäse

ZUTATEN

ZUBEREITUNG

150 g Creme fraîche
 150 g Doppelrahm-Frischkäse
 Pfeffer
 Saft und Schale 1/2 unbehandelten Zitrone
 1 Bd. frische Kräuter, gehackt:
 Zum Beispiel:
 Petersilie, Kerbel, Borretsch, Dill, Pimpinelle

Creme fraîche und Frischkäse cremig rühren. Mit Pfeffer, Zitronensaft und -schale abschmecken und die Kräuter unterheben.

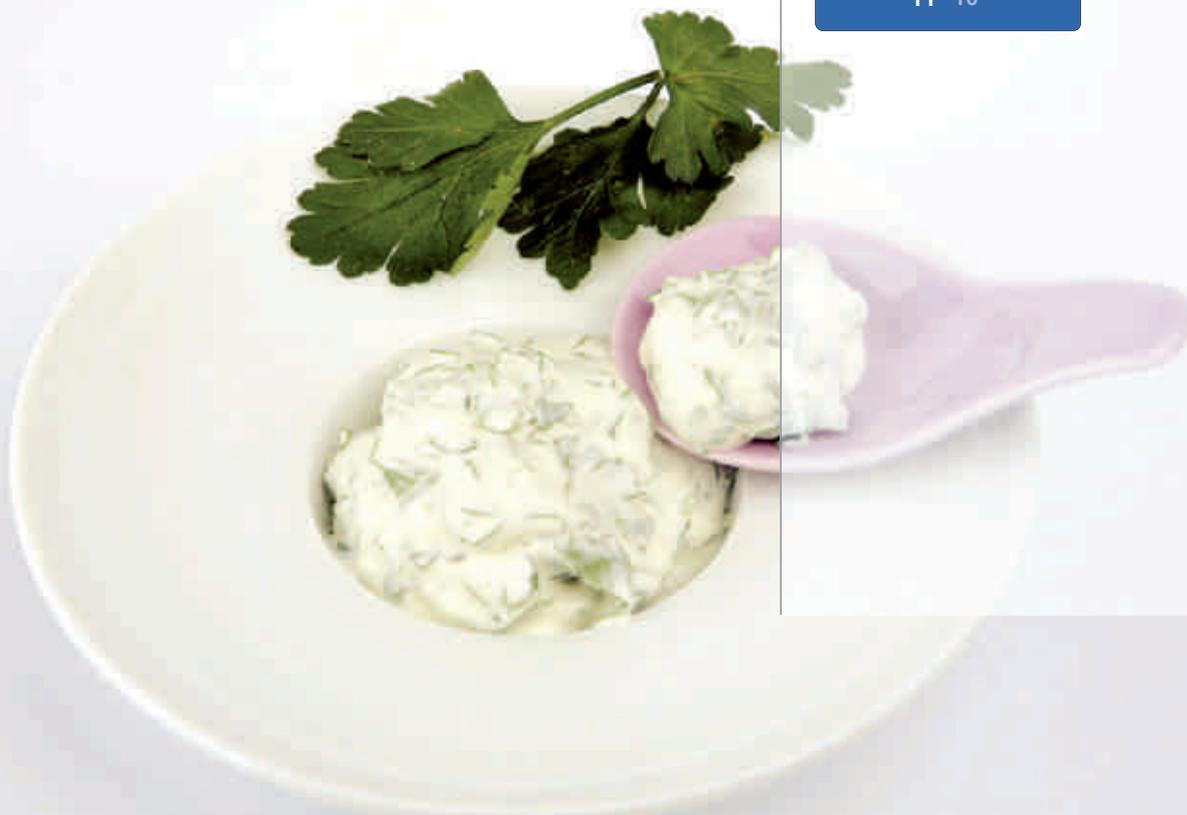


Zubereitung 8 Minuten

☞ Für 4 Personen ☞

Pro Portion:

Energie 272 kcal
 EW 5 g
 KH 2 g (0 BE)
 F 27 g
 Kalium 5 %
 Phosphor 6 %
 PP 16



GOURMET-TIPP

☞ Anstelle von frischen Kräutern können Sie auch tiefgefrorene verwenden. Schmeckt toll zu Frikadellen, Schnitzel oder Grillfleisch (alternativ zur Soße).



Hauptgerichte



S. 41
Champignonrisotto
mit Schweinerücken



S. 42
Wildschwein
mit Preiselbeeren



S. 43
Kartoffelklöße
auf Apfel und Blutwurst



S. 44
Schmorgurke
mit Poulardenbrust



S. 45
Pangasius-Backfisch
mit Bierteig



S. 46
Pie vom Viktoriabarsch
mit Zitronensaft



S. 47
Zanderfilet auf Creme-
Polenta mit Spargel



S. 48
Zitronennudeln
mit Kabeljaurücken



S. 49
Dampfnudeln
mit Butterschmalz

Champignonrisotto mit Schweinerücken

ZUTATEN

Risotto

- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 100 g Risotto-Reis
- 40 g Butter
- 150 ml Weißwein
- 150 ml warme Brühe (selbst gekocht oder flüssiger Fond aus dem Glas)
- 50 ml Sahne
- 20 g Parmesan, gerieben
- 1 Zweig frischer Rosmarin, fein gehackt
- Pfeffer
- 150 g Champignons (Dose)

- 500 g Jungschweinkotelett oder anderes Fleisch/Geflügel
- 1 EL Olivenöl



Zubereitung 30 Minuten

Für 4 Personen

ZUBEREITUNG

Risotto

Zwiebel und Reis in einem EL Butter anschwitzen, bis er nussig duftet. Mit Weißwein ablöschen und rühren, bis der Wein vom Risotto ganz aufgenommen wurde. Mit der Brühe aufgießen und den Reis körnig ausköcheln lassen (nicht mehr kochen!).

Zwei EL Butter, Sahne und Parmesan unterrühren. Den Rosmarin in einem TL Butter anbraten, zu dem Risotto geben und abschmecken. Die Champignons auf einem Sieb abtropfen lassen und den Gemüsefond weggießen. Die Pilze in einem TL Butter kurz anbraten und ebenfalls zu dem Risotto hinzufügen.

Die Koteletts in Olivenöl braten und mit Pfeffer würzen. Auf dem Risotto anrichten.



Pro Portion:

Energie 436 kcal
 EW 29 g
 KH 22 g (1,7 BE)
 F 23 g
 Kalium 26 %
 Phosphor 24 %
 PP 10

GOURMET-TIPP

Das Risotto ist auch eine tolle Beilage zu gebratenem Fisch.



Wildschwein mit Preiselbeeren



Zubereitung
25 Minuten karamellisieren



Fleisch über Nacht
marinieren



1 1/2 Stunden Schmorzeit

☞ Für 4 Personen ☞

☞ ZUTATEN ☞

Marinade

300 ml Rotwein
2 EL Zitronensaft
abgeriebene Schale einer unbehandelten Orange
100 ml Balsamico
1 Zwiebel, gewürfelt
1 Stange Staudensellerie, in Streifen geschnitten
2 Lorbeerblätter, 1 Rosmarinzweig
2 Gewürznelken
1/2 Bd. Thymian
1 TL zerstoßener Pfeffer
600 g Wildschweinkeule, gewürfelt
2 EL Olivenöl
3 EL Preiselbeeren (Glas)
20 g Butterflockchen, eiskalt

☞ ZUBEREITUNG ☞

Marinade

Alle Zutaten einmal aufkochen und auskühlen lassen. Den Sud über das Fleisch gießen und über Nacht durchziehen lassen.

Das Fleisch in einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Marinade auffangen. Nun das Fleisch in heißem Öl anbraten. Die Preiselbeeren hinzufügen und in dem Fond leicht karamellisieren. Die Marinade zur Hälfte dazugießen und zugedeckt ca. 1 1/2 Stunden schmoren. Die restliche Marinade hinzufügen und einkochen lassen. Das Fleisch mit einer Schaumkelle herausnehmen und für die Soße die Butterflockchen mit einem Schneebesen in dem Bratenfond aufschlagen, bis die Soße eine sämige Konsistenz erhält. Das Fleisch wieder hinzufügen.



GOURMET-TIPP

☞ Dazu passt hervorragend frisches Baguette, Semmelknödel oder Kartoffelklöße (Seite 43).

Pro Portion:

Energie 322 kcal
EW 30 g
KH 5 g (0,3 BE)
F 14 g
Kalium 34 %
Phosphor 24 %
PP 10



Kartoffelklöße auf Apfel und Blutwurst



Zubereitung 1 Stunde

☞ Für 4 Personen ☞

Pro Portion:

Energie 709 kcal
 EW 23 g
 KH 38 g (3,4 BE)
 F 52 g
 Kalium 14 %
 Phosphor 15 %
 PP 8

☞ ZUTATEN ☞

Kartoffelklöße

1/4 l Wasser-Sahne-Gemisch
 (200 ml Wasser + 50 ml Sahne)
 85 g Grieß
 60 g Butter
 1 Ei
 500 g Kartoffeln, gewässert nach „Björn Schott“
 1 Zwiebel
 2 Lorbeerblätter, 4 Pfefferkörner
 frisch geriebene Muskatnuss, Pfeffer
 2 Äpfel (Boskop), geschält & gewürfelt
 1 EL Butter
 1/2 TL Zucker
 1 Zwiebel, in Ringe geschnitten
 4 kleine Blutwürste (à 100 g)
 1 Bd. Petersilie, gehackt

☞ ZUBEREITUNG ☞

Kartoffelklöße

Wasser-Sahne-Gemisch aufkochen und den Grieß einstreuen. Etwa drei Minuten unter ständigem Rühren leicht köcheln lassen, anschließend Butter und Ei unterschlagen. Den Grieß noch einmal kurz aufkochen und anschließend bei ganz schwacher Hitze für einige Minuten ausquellen lassen.

Die zuvor gewässerten Kartoffeln mit Zwiebel, Lorbeer und Pfefferkörnern kochen, abgießen und die Gewürze wieder herausnehmen. Die Kartoffeln pürieren und den Grießbrei unterrühren. Mit Muskatnuss und Pfeffer abschmecken. Kleine Klöße formen und in kochendes Wasser geben. Bei leichter Hitze ca. fünf Minuten zum Garen nur SIEDEN lassen. Wenn die Klöße oben schwimmen, mit einer Schaumkelle herausnehmen.

Apfelwürfel in einem TL Butter und Zucker weich dünsten. Blutwürste der Länge nach halbieren und ohne Fett anbraten. Zwiebelringe in der restlichen Butter goldgelb anschwitzen.

Apfelkompott auf Tellern anrichten, mit Klößen und Zwiebeln krönen. Blutwürste daneben legen und mit Petersilie bestreuen.



GOURMET-TIPP

☞ Fertiges Knödelpulver enthält meistens Phosphatzusätze.

Schmorgurke mit Poulardenbrust



Zubereitung 30 Minuten

Für 4 Personen



ZUTATEN

Schmorgurke mit Kartoffeln

500 g Kartoffelwürfel, gewässert nach „Björn Schott“
 1 Zwiebel
 2 Lorbeerblätter
 Nach Belieben: 1 Zweig frische Kräuter
 (z.B. Thymian, Bohnenkraut, Salbei)
 1/2 TL Olivenöl
 2 Salatgurken (à 200 g)
 4 EL Butter
 Pfeffer, 1 TL Zucker
 100 ml Brühe (selbst gekocht oder als flüssiger Fond
 aus dem Glas)
 1 Bd. glatte Petersilie, gehackt
 4 Poulardenbrüste (à 150 g)
 Pfeffer
 1 TL Öl

ZUBEREITUNG

Schmorgurke mit Kartoffeln

Kartoffelwürfel mit der Zwiebel, den Gewürzen sowie dem Öl kochen und abgießen.

Gurken schälen, längs halbieren, das Kerngehäuse entfernen und anschließend in Rauten oder Scheiben schneiden. Diese in Butter anschwitzen, mit Pfeffer und Zucker würzen, dabei den Zucker kurz karamellisieren lassen. Anschließend mit Brühe auffüllen. Bei geschlossenem Deckel weich schmoren. Zum Schluss die Petersilie unterheben und die weichgekochten Kartoffelwürfel unterschwenken.

Poulardenbrüste würzen, knusprig anbraten und auf dem Gurken-Kartoffelgemüse anrichten.



GOURMET-TIPP

Für Peritonealdialyse-Patienten ohne Kaliumprobleme: zwei bis drei Kirschtomaten bringen nicht nur Farbe ins Spiel, sondern auch ein pikantes Aroma. Der Kaliumgehalt liegt dann bei insgesamt 38%.

Pro Portion:

Energie 651 kcal
 EW 36 g
 KH 25 g (2,1 BE)
 F 45 g
 Kalium 36 %
 Phosphor 37 %
 PP 12



Pangasius-Backfisch mit Bierteig



Zubereitung 25 Minuten



1/2 Stunde Ruhezeit/
Teig

4 Personen

ZUTATEN

Bierteig

100 ml Pils/Malzbier
75 g Mehl
25 g Hartweizengrieß
2 Eier
1 TL Zucker

600 g Pangasiusfilet
1 EL Zitronensaft
Pfeffer
40 g Mehl zum Mehlieren
4 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Bierteig

Alle Zutaten miteinander verquirlen, etwa eine halbe Stunde ruhen lassen.

Die Fischfilets in Streifen schneiden. Mit Zitronensaft und Pfeffer würzen. Die Fischstreifen zuerst in dem Mehl wenden (mehlieren), anschließend durch den Bierteig ziehen. In dem heißen Öl in einer Pfanne goldgelb anbraten.

Pro Portion:

Energie 402 kcal
EW 34 g
KH 27 g (2,5 BE)
F 16 g
Kalium 28 %
Phosphor 33 %
PP 12



GOURMET-TIPP

☞ Schmeckt toll zu Kartoffelsalat (S.30) oder Bratkartoffeln. (Wässern Sie hierzu die Kartoffeln nach „Björn Schott – S.14. Kochen Sie diese anschließend und braten Sie die Kartoffelscheiben mit Zwiebel und Gewürzen in heißem Öl an).



Pie vom Viktoriabarsch mit Zitronensaft



Zubereitung 40 Minuten



25 Minuten Backzeit

☞ Für 4 Personen ☞

☞ ZUTATEN ☞

400 g TK - Blattspinat, aufgetaut und abgetropft
 750 g Kartoffeln, nach „Björn Schott“ gewässert
 3 Eier, hart gekocht
 1 rote Zwiebel, fein gewürfelt
 2 EL Olivenöl
 200 ml Sahne
 1 EL scharfer Senf
 200 g Frischkäse
 Pfeffer
 1 TL Zitronensaft
 1 TL Butter (zum Ausstreichen der Form)
 500 g Viktoriabarsch
 75 ml Wasser-Sahne-Gemisch
 (50 ml Wasser + 25 ml Sahne)
 Muskatnuss, gerieben
 2 EL Semmelbrösel

☞ ZUBEREITUNG ☞

Kartoffeln wässern!

Den abgetropften Spinat in einem Topf erhitzen und das dabei austretende Wasser abgießen.

Backofen auf 210° C vorheizen.

Kartoffeln zum Kochen ansetzen und Eier in Scheiben schneiden. Zwiebeln in 1 EL Öl glasig dünsten. Mit der Sahne etwa zwei Minuten köcheln lassen. Die Pfanne vom Herd ziehen und den Senf sowie den Käse einrühren. Mit Pfeffer und Zitrone würzen. Den Spinat ausdrücken. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen. Den Fisch in Streifen schneiden und abwechselnd mit Spinat und Eierscheiben einschichten. Abschließend mit der Käse-Senf-Soße begießen.

Die gekochten Kartoffeln abgießen und mit dem Wasser-Sahne-Gemisch sowie dem restlichen Öl, Pfeffer und Muskatnuss stampfen. Das Kartoffelpüree auf der Pie verteilen (nach Belieben mit einem Spritzbeutel) und mit Semmelbröseln bestreuen. Im Ofen etwa 25 Minuten goldbraun backen.



GOURMET-TIPP

☞ Die Pie können Sie auch mit Hackfleisch zubereiten. Braten Sie es dafür jedoch vorher kross an.

Pro Portion:

Energie 717 kcal
 EW 42 g
 KH 35 g (2,7 BE)
 F 45 g
 Kalium 48 %
 Phosphor 48 %
 PP 14

Zanderfilet auf Crème-Polenta mit Spargel



Zubereitung 30 Minuten

☞ Für 4 Personen ☞

☞ ZUTATEN ☞

Crème-Polenta

- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
 - 1 TL Butter
 - 120 g Polenta
 - 300 ml Brühe (selbst gekocht oder als flüssiger Fond aus dem Glas)
 - 300 ml Sahne
 - 200 ml Wasser
 - 30 g Parmesan, gerieben
 - 1 EL Olivenöl
 - weißer Pfeffer
- 4 Zanderfilets (à 150 g)
 - 2 EL Mehl, 1 EL Olivenöl
 - 8 Frühlingszwiebeln

☞ ZUBEREITUNG ☞

Crème-Polenta

Zwiebel in Butter anschwitzen, den Polentagrieß und die Brühe hinzufügen. Anschließend zehn Minuten köcheln lassen und Sahne, Wasser, Parmesan und Olivenöl dazugeben. Mit etwas Pfeffer abschmecken.

Zanderfilets in Mehl wenden (mehlieren) und auf der Hautseite etwa fünf Minuten zusammen mit den Frühlingszwiebeln knusprig braten.

Fisch und Gemüse auf der Polenta anrichten.



Pro Portion:

Energie 592 kcal
 EW 41 g
 KH 30 g (2,3 BE)
 F 34 g
 Kalium 42 %
 Phosphor 39 %
 PP 11

GOURMET-TIPP

☞ Anstelle von Zander passt auch hervorragend Scholle, Rotbarbe oder Dorade dazu.



Zitronennudeln mit Kabeljaurücken



Zubereitung 20 Minuten

☞ Für 4 Personen ☞

☞ ZUTATEN ☞

2 Zitronen
2 EL Zucker
200 g Nudeln
1 EL gutes Olivenöl
4 Kabeljaufilets (à 150 g)
1 Bd. Zitronenmelisse, gehackt
Pfeffer

☞ ZUBEREITUNG ☞

Eine Zitrone hauchdünn mit einem scharfen Messer schälen und die Schale in feine Streifen schneiden (dabei die weiße Haut nicht mit abschälen, da diese bitter schmeckt). Beide Zitronen auspressen, die Streifen der Zitronenschale mit dem Saft weich dünsten und den Zucker hinzugeben.

Nudeln kochen, abgießen, unter den gekochten Zitronenfond heben und warm stellen.

Olivenöl leicht erhitzen (auf ca. 80° C) und die Fischfilets darin für etwa zehn Minuten pochieren. Den Fischfond ebenfalls zu den Nudeln geben und mit Zitronenmelisse und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln in tiefen Tellern anrichten und die Kabeljaufilets drauflegen. Eventuell mit einigen Spritzern Olivenöl beträufeln.



GOURMET-TIPP

☞ Zu den Zitronennudeln passen auch super Krabben oder Garnelen.

Pro Portion:

Energie 363 kcal
EW 33 g
KH 44 g (4,0 BE)
F 4 g
Kalium 32 %
Phosphor 31 %
PP 11



Dampfnudeln mit Butterschmalz



Zubereitung 50 Minuten



1 Stunde und 5 Minuten
Ruhezeit/Teig

Für 6 Personen

Pro Portion:

Energie	529 kcal
EW	13 g
KH	67 g (6,1 BE)
F	23 g
Kalium	10 %
Phosphor	20 %
PP	13



ZUTATEN

25 g Hefe
3 EL Zucker
1/4 l Wasser-Sahne-Gemisch
(150 ml Wasser + 100 ml Sahne)
500 g Mehl
2 Eier
60 g Butter

Zum Garen

60 g Butterschmalz
1 EL Zucker
1/4 l lauwarmes Wasser-Sahne-Gemisch
(150 ml Wasser + 100 ml Sahne)

ZUBEREITUNG

Hefe mit 1 EL Zucker in 4 EL lauwarmem Wasser-Sahne-Gemisch auflösen. Mehl in eine Schüssel geben und eine kleine Mulde in die Mitte drücken. „Hefemilch“ dort hinein gießen und mit etwas Mehl verrühren. Den Teig zum Gehen an einen warmen Ort stellen. Nach 15 Minuten das restliche Wasser-Sahne-Gemisch, die verquirlten Eier, die flüssige handwarme Butter und den restlichen Zucker dazu geben. Den Teig solange durchkneten, bis er glatt und elastisch geworden ist und sich vom Schüsselrand löst (ist er zu fest, geben Sie noch etwas lauwarmes Wasser hinzu – ist er zu dünn, etwas Mehl). Noch einmal den Teig für mindestens 30 Minuten gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat. Den Teig nochmals kräftig durchkneten und eine 4 - 5 cm dicke Rolle formen. Gleichmäßige Stücke (ca. 5 cm lang) davon abschneiden und jedes Stück zu einer glatten Kugel rollen. Zugedeckt erneut 20 Minuten gehen lassen.

Butterschmalz und Zucker in einem großen, flachen Topf leicht karamellisieren. Teigkugeln hineinsetzen und 3 - 4 Minuten leicht anbraten. Wasser-Sahne-Gemisch in die Zwischenräume gießen, keinesfalls auf die Nudeln! Den Topf mit einem gut schließenden Deckel abdecken und die Hitze reduzieren. Die Nudeln 20 Minuten bei schwacher Hitze dämpfen. Den Deckel NICHT öffnen, da die Nudeln sonst zusammenfallen.

GOURMET-TIPP

Dazu passt hervorragend eine Vanillesoße (mit Wasser-Sahne-Gemisch).



S. 51

Ananas-Quark
mit Kokos-Chips



S. 52

Rhabarberschlupfen
mit Vanillesoße



S. 53

Panna-Cotta
mit Vanilleschote



S. 54

Quarksoufflé
mit Heidelbeerkompott



S. 55

Orangengrieß
mit Zitronenmelisse

Desserts

Ananas-Quark mit Kokos-Chips

ZUTATEN

350 g Quark
 50 mg Creme fraîche
 50 ml Sahne
 200 g Ananas, gewürfelt
 (Dose, ohne Saft)
 1 EL Honig oder Ahornsirup
 Saft 1/2 Limette oder Zitrone
 50 g Kokosraspeln oder Kokoschips
 (Asialaden)

ZUBEREITUNG

Quark mit Creme fraîche, Sahne, Ananas und Honig verrühren. Mit etwas Limette abschmecken und in einem Glas servieren. Zum Schluss mit Kokosraspeln und je nach Belieben mit etwas Minze servieren.



Zubereitung 10 Minuten

Für 4 Personen

Pro Portion:

Energie 280 kcal
 EW 14 g
 KH 18 g (1 BE)
 F 17 g
 Kalium 13 %
 Phosphor 17 %
 PP 16



GOURMET-TIPP

Alternativ (braucht etwas mehr Zeit): Eine Kokosnuss in feine Scheiben hobeln und mit 100 Gramm Puderzucker vermischen. Im Ofen auf Backpapier bei 120° C für ca. eine Stunde knusprig trocknen. Eine Kokosnuss reicht für das dreifache Rezept, also für 12 Personen!



Rhabarberschlupfen mit Vanillesoße



Zubereitung 35 Minuten

Für 4 Personen

ZUTATEN

Blaubeeren

200 g Blaubeeren
25 g Puderzucker
1/2 Limone

Rhabarberschlupfen

200 g Rhabarber
20 ml Sahne
2 Eier, 70 g Zucker
Mark 1/2 Vanilleschote
2 EL Butter
4 Scheiben Buttermtoast oder Broiche, gewürfelt
10 g Haselnüsse, gehackt

Vanillesoße

1/2 Vanilleschote
200 ml Wasser-Sahne-Gemisch
(150 ml Wasser + 50 ml Sahne)
1/4 Pck. Vanillepuddingpulver
50 g Zucker

ZUBEREITUNG

Blaubeeren

Blaubeeren eine halbe Stunde mit dem Puderzucker und dem Limonensaft marinieren.

Rhabarberschlupfen

Rhabarber schälen und in 1 cm große Stücke schneiden. Sahne mit Eiern, Zucker und Vanillemark verrühren. Vier kleine Porzellanförmchen ausbuttern und mit Zucker rundherum ausstreuen. Toastwürfel, Rhabarber und Mandeln vermischen und in die gebutterten Förmchen geben. Mit dem Sahne-Eier-Gemisch übergießen. Bei 180° C ca. 20 Minuten backen. Erst herausnehmen, wenn die „Schlupfen“ ganz gestockt sind.

Vanillesoße

Vanilleschote aufschneiden und auskratzen. Die Schote und das Vanillemark zusammen mit dem Wasser aufkochen. Das Puddingpulver in der Sahne anrühren und in das kochende Wasser einquirlen. Die Vanilleschote wieder entfernen und mit Zucker abschmecken. Vanillesoße in Teller füllen, den Rhabarberschlupfen aus der Form nehmen und auf der Vanillesoße platzieren. Mit den Blaubeeren umlegen.

Pro Portion:

Energie 387 kcal
EW 7 g
KH 56 g (4,5 BE)
F 14 g
Kalium 12 %
Phosphor 10 %
PP 19



GOURMET-TIPP

Vanillesoße vor dem Servieren mit einem Handmixer cremig aufschlagen. Für Diabetiker: Werden die Blaubeeren nicht mit Puderzucker mariniert und die Vanillesoße mit Süßstoff gesüßt, sparen Sie Kalorien und Kohlenhydrate (pro Portion: 312 kcal; 2,9 BE).

Panna-Cotta mit Vanilleschote

ZUTATEN

Plätzchen

2 Päckchen Vanillezucker
50 g Butter
100 g Mehl
50 g Frischkäse

Panna-Cotta

5 Blatt weiße Gelatine
1 Vanilleschote
200 ml Wasser-Sahne-Gemisch
(100 ml Wasser + 100 ml Sahne)
100 g Zucker
50 g Erdbeeren
150 ml Sahne, geschlagen

Garnitur

10 Erdbeeren (ca. 200 g)

ZUBEREITUNG

Plätzchen

Backofen auf 180° C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Vanillezucker, Butter, Mehl und Frischkäse zu einem Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und eine Stunde im Kühlschrank kühlen. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig dünn ausrollen. Mit einem Plätzchen-Ausstecher (ca. 3 cm Ø) Kreise ausstechen, ca. 8 - 10 Minuten goldgelb backen und auskühlen lassen.

Panna-Cotta

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Erdbeeren pürieren. Vanilleschote auskratzen. Vanillemark und -schote zusammen mit dem Wasser-Sahne-Gemisch aufkochen. Vom Herd ziehen, die Vanilleschote wieder entfernen und die ausgedrückte Gelatine unterrühren, bis sie sich aufgelöst hat. Das Erdbeerpüree einrühren und alles mit Zucker abschmecken. Wenn sich das Panna-Cotta handwarm abgekühlt hat, die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben.

Das Panna-Cotta in mit kaltem Wasser ausgespülte kleine Eierbecher füllen (je nach Anzahl der Plätzchen) und für 3 - 4 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen. Nun mit einem Löffel die Creme herausdrehen und auf die Plätzchen setzen.

Garnitur

Die Erdbeeren halbieren und jeweils eine Hälfte auf die Plätzchen setzen.



Zubereitung 45 Minuten



Teig 1 Stunde kühlen



3 - 4 Stunden Kühlzeit

20 Stück, ca. 20 Personen

Pro Portion:

Energie 217 kcal
EW 3 g
KH 21 g (1,8 BE)
F 14 g
Kalium 4 %
Phosphor 3 %
PP 14



GOURMET-TIPP

Für Diabetiker: Süßen Sie mit Süßstoff (Pro Person: 176 kcal = 0,9 BE).

Quarksoufflé mit Heidelbeerkompott



Zubereitung 30 Minuten

☞ Für 4 Personen ☞

☞ ZUTATEN ☞

1 TL Butter
20 g Zucker
150 g Quark
2 Eier
60 g Zucker
1,5 EL Mehl
1 Eiklar
1 TL Butter
1 EL Honig
200 g Heidelbeeren
1 Zweig Minze

☞ ZUBEREITUNG ☞

Kleine Tassen ausbuttern und mit Zucker ausstreuen. Den Backofen auf 220° C vorheizen.

Quark mit Eigelben, 50 Gramm Zucker und Mehl verrühren. Eiweiße mit dem restlichen Zucker steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben. Die Tassen zur Hälfte mit der Creme füllen und im Wasserbad für 15 – 20 Minuten backen. Butter und Honig in einem Topf erhitzen und die Heidelbeeren darin schwenken. Die Soufflés mit dem Heidelbeerkompott servieren. Nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.



Pro Portion:

Energie 190 kcal
EW 10 g
KH 25 g (2,0 BE)
F 5 g
Kalium 7 %
Phosphor 12 %
PP 14

GOURMET-TIPP

☞ Das Soufflé immer erst direkt vor dem Verzehren in den Ofen schieben und sofort servieren. Ansonsten fällt es zusammen.

Orangengrieß mit Zitronenmelisse



Zubereitung 25 Minuten



2 Stunden Kühlzeit

☞ Für 4 Personen ☞

☞ ZUTATEN ☞

3 Blatt Gelatine
 270 ml Wasser-Sahne-Gemisch
 (150 ml Wasser + 120 ml Sahne)
 50 g Zucker
 1 Vanilleschote
 50 g Hartweizengrieß
 1 Orange
 2 EL Amaretto (oder 2 EL mehr Sahne)
 1 Eiweiß, steif geschlagen
 200 ml Sahne, steif geschlagen
 1 Zweig Zitronenmelisse

ZUBEREITUNG ☞

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Wasser-Sahne-Gemisch, Zucker, Mark der Vanilleschote und die Schote selbst kurz aufkochen. Vom Herd nehmen und fünf Minuten ziehen lassen. Vanilleschote wieder entfernen und den Grieß mit einem Schneebesen einrühren. Nochmals bei kleiner Hitze einige Minuten köcheln. Etwas auskühlen lassen, die Gelatine ausdrücken und unterrühren. Die Orangenschale abreiben und mit dem Amaretto in den Grießbrei einrühren. Geschlagenes Eiweiß und Sahne vorsichtig unterheben.

Das Soufflé in Gläser oder in eine Form füllen, für zwei Stunden kühl stellen. Mit Orangenfilets und etwas Zitronenmelisse garnieren.



Pro Portion:

Energie 284 kcal
 EW 5 g
 KH 25 g (2,1 BE)
 F 20 g
 Kalium 7 %
 Phosphor 4 %
 PP 11

GOURMET-TIPP

☞ Die Orangenfilets können Sie auch mit anderen Obstsorten austauschen – wie ein paar Erdbeeren, Birnen oder Heidelbeeren.



S. 57
Amerikaner
mit Zuckerguss



S. 58
Windbeutel
mit Pudding



S. 59
Erdbeer-Muffins
mit Vanille



S. 60
Zitronentarte
mit Baiser



S. 61
Apfel-Mandarinenkuchen
mit Vanillezucker



S. 62
Cheesecake
mit Kokos und
Himbeerglasur

Gebäck



S. 63
Scones mit
saurer Sahne

Amerikaner mit Zuckerguss



Zubereitung 35 Minuten

ZUTATEN

100 g weiche Butter
 100 g Zucker
 1 Pck. Vanillezucker
 2 Eier
 2 EL Sahne
 2 EL Wasser
 200 g Mehl
 50 g Kartoffelstärke
 2 TL Weinstein-Backpulver
 Schale einer unbehandelten Zitrone

Guss

100 g Puderzucker
 Saft einer Zitrone

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180° C vorheizen und zwei Bleche mit Backpapier auslegen. Butter, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Eier, Sahne und Wasser löffelweise unterschlagen. Mehl, Stärke, Backpulver und Zitronenschale unter den Teig rühren.

Mit zwei Esslöffeln auf jedes Backblech sechs kleine Portionen setzen (dabei genügend Abstand lassen, da der Teig während des Backens auseinander läuft).

Im Ofen bei 200° C Ober-/Unterhitze (oder 170° C Umluft) etwa 15 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Danach auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Guss

Den Puderzucker mit dem Zitronensaft verrühren und die untere Seite der Amerikaner damit bestreichen.

12 Stück



Pro Stück:

Energie 224 kcal
 EW 3 g
 KH 33 g (2,8 BE)
 F 9 g
 Kalium 2 %
 Phosphor 3 %
 PP 12

GOURMET-TIPP

☞ Für Diabetiker: Ohne Zuckerguss verringert sich der BE-Gehalt auf zwei BE pro Stück.

Windbeutel mit Pudding



Zubereitung 30 Minuten



20 Minuten Backzeit

16 Stück

Pro Stück:

Energie 142 kcal
 EW 3 g
 KH 10 g (0,7 BE)
 F 10 g
 Kalium 3 %
 Phosphor 4 %
 PP 17

ZUTATEN

Windbeutel

125 ml Wasser-Sahne-Gemisch
 (75 ml Wasser + 50 ml Sahne)
 1 gehäufter EL Butter
 75 g Mehl
 3 Eier

Pudding

1 l Wasser-Sahne-Gemisch
 (600 ml Wasser + 400 ml Sahne)
 2 Pck. Vanillepuddingpulver
 6 EL Zucker

ZUBEREITUNG

Windbeutel

Den Backofen auf 200° C vorheizen. Wasser-Sahne-Gemisch mit der Butter kurz aufkochen. Den Topf vom Kochfeld ziehen und das Mehl mit einem Kochlöffel schnell einrühren. Anschließend bei mittlerer Hitze auf dem Herd einen Kloß „abbrennen“, dabei weiterrühren, bis sich auf dem Topfboden eine weiße „Haut“ gebildet hat.

Den Teig in eine Schüssel geben und nach und nach die Eier unterrühren. Dabei jeweils so lange rühren, bis eine glatte, glänzende Masse entstanden ist.

Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Mit zwei Teelöffeln kleine Portionen darauf setzen. Etwas Abstand dazwischen lassen, da der Teig während des Backens etwa um das Doppelte aufgeht.

Im Backofen für etwa 20 Minuten goldbraun backen. Dabei den Ofen in den ersten zehn Minuten nicht öffnen, damit das Gebäck nicht zusammenfällt! Anschließend die Windbeutel SOFORT mit einer Küchenschere oder einem scharfen Messer aufschneiden und offen auskühlen lassen.

Pudding

Zwischenzeitlich aus den Zutaten einen Pudding kochen und anschließend erkalten lassen. Dabei mit einem Schneebesen immer wieder durchrühren, so bildet sich keine Haut. Pudding in die Windbeutel füllen und servieren.



GOURMET-TIPP

Möchten Sie zusätzlich die Füllung mit etwas Eiweiß aufpeppen, so heben Sie unter den ausgekühlten Pudding ein steif geschlagenes Eiweiß. Alternativ können Sie die Windbeutel auch mit frisch geschlagener Sahne und Heidelbeeren servieren.

Erdbeer-Muffins mit Vanille

ZUTATEN

ZUBEREITUNG

Muffins

100 g weiche Butter

75 g Zucker

3 Eier

Mark einer Vanilleschote

150 g Mehl

1 Pck. Backpulver

1 TL abgeriebene Orangenschale

Guss

200 g Puderzucker

3 - 4 EL Zitronensaft

20 Erdbeeren

1 Muffinform

20 Papierförmchen

Backofen auf 180° C vorheizen und eine Muffinform mit Papierförmchen auslegen.

Muffins

Butter schaumig schlagen, Zucker, Eier und Vanillemark einrühren. Anschließend Mehl, Backpulver und Orangenschale kurz unterrühren. Die Muffinförmchen halb mit Teig füllen und ca. 20 Minuten backen.

Guss

Puderzucker und Zitronensaft verrühren und die Muffins damit bestreichen. Je eine Erdbeere in den noch warmen Zitronenguss hineindrücken.



Zubereitung 20 Minuten



20 Minuten Backzeit

20 Stück



Pro Stück:

Energie 140 kcal

EW 2 g

KH 20 g (1,8 BE)

F 5 g

Kalium 3 %

Phosphor 3 %

PP 17

GOURMET-TIPP

Probieren Sie doch auch einmal Marmor-Muffins: Einfach die Hälfte vom Teig abnehmen und einen EL echtes Kakaopulver unterrühren. Beide Teigsorten abwechselnd in die Muffinförmchen einschichten und backen.

Zitronentarte mit Baiser



Zubereitung 30 Minuten



1 Stunde Kühlzeit



40 Minuten Backzeit

12 Stück

Pro Stück:

Energie 287 kcal

EW 6 g

KH 34 g (3 BE)

F 12 g

Kalium 4 %

Phosphor 7 %

PP 15

ZUTATEN

Butter (zum Einfetten der Form)
Hülsenfrüchte (zum Blindbacken)

Teig

250 g Mehl, 1 Pck. Vanillezucker
1 Eigelb, 100 g Butter

Füllung

5 Eigelbe
1 EL Speisestärke
5 EL Sahne
100 g Puderzucker
1 TL abgeriebene Zitronenschale
100 ml Zitronensaft
3 Eiweiße

Guss

2 Eiweiße, 100 g Puderzucker
1 TL abgeriebene Zitronenschale

ZUBEREITUNG

Backofen auf 200° C vorheizen und eine Kuchenform (Ø 26 cm) ausfetten.

Teig

Alle Zutaten miteinander verkneten, in Folie eine Stunde kühl stellen. In die Form drücken und einen Rand hochziehen. Mit Backpapier bedecken und die Hülsenfrüchte darauf verteilen. Zehn Minuten vorbacken. Papier und Hülsenfrüchte entfernen, den Boden auskühlen lassen.

Füllung

Zwischenzeitlich Eigelbe mit Stärke, Sahne und 50 Gramm Puderzucker über dem Wasserbad schaumig schlagen. Zitronenschale und -saft einrühren. Eiweiße steif schlagen, dabei restlichen Puderzucker einrieseln lassen, vorsichtig unter die Zitronencreme heben. Die Füllung auf den Tortenboden geben, bei 150° C ca. 25 Minuten backen.

Guss

Eiweiße mit dem Puderzucker steif schlagen, Zitronenschale unterheben. Dekorativ auf der Füllung verteilen, bei 250° C kurz im Ofen gratinieren (bis sich die Spitzen hellbraun färben).

GOURMET-TIPP

Probieren Sie doch auch einmal Orangen- oder Limettentarte aus. Hierfür einfach die Zitronen ersetzen.

Apfel-Mandarinenkuchen mit Vanillezucker

ZUTATEN

Teig

250 g weiche Butter
250 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
5 Eier
500 g Mehl
1 Pck. Backpulver
5 - 6 EL Sahne

300 g Mandarinen (Dose)
4 Äpfel (Boskop)

ZUBEREITUNG

Backofen auf 175° C vorheizen, das Backblech einfetten und mit Mehl bestäuben.

Teig

Butter schaumig schlagen, Zucker und Vanillezucker hinzufügen, nach und nach Eier, Mehl, Backpulver und Sahne unterrühren. Den Teig auf dem Backblech glattstreichen.

Mandarinen auf einem Sieb abtropfen lassen. Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden. Anschließend in Spalten schneiden und abwechselnd mit den Mandarinen auf dem Kuchen verteilen. Im Backofen etwa 50 Minuten backen.

Nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.



Zubereitung 15 Minuten



50 Minuten Backzeit

1 Blech = 20 Stück



Pro Stück:

Energie 282 kcal
EW 5 g
KH 36 g (3,2 BE)
F 13 g
Kalium 5 %
Phosphor 5 %
PP 13

GOURMET-TIPP

☞ Schmeckt auch super mit Kirschen oder Pflaumen aus dem Glas. Gießen Sie immer den Obstsaft ab, so sparen Sie Kalium!



Cheesecake mit Kokos und Himbeerglasur



Zubereitung 35 Minuten



1 Stunde Backzeit



3 Stunden kühl stellen

👉 12 Stück 👈

ZUTATEN

Boden

300 g Mürbeteiggebäck
100 g weiche Butter

Teig

250 g Quark
250 g Creme fraîche
3 EL Sahne (oder 3 EL Kokoslikör)
175 g Zucker
50 g Mehl
3 Eier
2 Eigelbe

Glasur

2 Blatt weiße Gelatine
250 g Himbeeren (frisch oder TK)
5 g Kokosraspeln

ZUBEREITUNG

Boden

Gebäck zerbröseln und gut mit der Butter verkneten. In eine mit Backpapier ausgelegte Backform (Ø 20 cm) hineindrücken.

Teig

Quark, Creme fraîche, Sahne/Likör, Zucker und Mehl verrühren, nach und nach die Eier und Eigelbe unterschlagen. Die Quark-Creme auf dem Tortenboden verteilen und den Kuchen ca. 50 - 60 Minuten auf der mittleren Backofenschiene backen. Anschließend abkühlen lassen.

Glasur

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Himbeeren pürieren und kurz aufkochen lassen. Den Topf vom Herd ziehen und die ausgedrückte Gelatine mit einem Schneebesen einrühren. Handwarm abkühlen lassen und auf dem Kuchen verteilen. Mindestens drei Stunden kühl stellen.

Mit Kokosraspeln garnieren.

GOURMET-TIPP

👉 Glasur: Anstelle von Himbeeren können Sie auch Heidelbeeren, Birnenspalten aus der Dose oder einfach roten Tortenguss verwenden.

Pro Stück:

Energie 381 kcal
EW 7 g
KH 33 g (2,6 BE)
F 24 g
Kalium 6 %
Phosphor 10 %
PP 17

Scones mit saurer Sahne

ZUTATEN

500 g Mehl
1 Pck. Backpulver
1 EL Zucker
125 g Butter
2 Eier
250 g saure Sahne
1 EL Schlagsahne
1 Eigelb

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200° C vorheizen. Mehl, Backpulver und Zucker mit der Butter zu feinen Streuseln verarbeiten. Eier und saure Sahne miteinander verrühren. Die Eiermasse mit dem Streuselteig vermengen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz mit den Händen kneten. Diesen anschließend ca. 4 cm dick ausrollen und mit einem Ausstecher (Ø 5,5 cm) kleine Scones ausstechen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen und mit den Scones belegen. Die Sahne mit dem Eigelb verrühren und die Scones damit bestreichen.

Im Ofen ca. 15 Minuten backen.



Zubereitung 15 Minuten

15 Stück

Pro Stück:

Energie 215 kcal
EW 5 g
KH 25 g (2,3 BE)
F 10 g
Kalium 4 %
Phosphor 6 %
PP 13



GOURMET-TIPP

Typischerweise werden Scones in England mit Clotted Cream und Marmelade gegessen. Probieren können Sie diese auch mit gut aufgeschlagener Sauerrahmbutter (ungesalzen).





Gibt es Fragen vor Ort?

● *Unklarheiten sollten aus dem Weg geräumt werden! Verlieren Sie die Scheu davor, den Kellner zu bitten, einzelne Zutaten auszutauschen oder wegzulassen. Denken Sie daran: Auch andere Patientengruppen gehen selbstbewusst mit ihrer Ernährung um (Allergiker, Diabetiker, Patienten mit Morbus Crohn etc.).*

Also: Nehmen Sie mutig am Leben teil! Sie werden sehen, es wird Ihnen Spaß machen, mit Freunden auszugehen oder Ihre Familie zu einem tollen Essen einzuladen. Und Sie brauchen keine Angst vor schlechten Blutwerten zu haben.

Unterwegs – Lust auf Tapetenwechsel?

Essen im Restaurant – richtig gewählt können Sie es sich schmecken lassen!

„Vorfreude ist die schönste Freude!“ Freuen Sie sich also auf Ihren Lieblings-Italiener, das griechische Restaurant um die Ecke oder den Biergarten unter lauschigen Kastanien. Doch planen Sie Ihr Essen bereits schon vor dem Restaurantbesuch. Holen Sie sich dafür Informationen von Ihrer Ernährungsberaterin in der Dialyse. Stellen Sie sich gemeinsam vor, worauf Sie Appetit haben könnten und überschlagen Sie den Kalium- und Phosphorwert Ihres gewählten Gerichtes. So werden Sie nicht das Gefühl haben, auf alle leckeren Speisen verzichten zu müssen und gewinnen gleichzeitig mehr Sicherheit im Umgang mit Ihrer Erkrankung. Das fördert Ihre Lebensqualität!

Vorsicht Falle! Darauf sollten Sie achten:

Portionsgröße: Häufig sind im Restaurant die Portionen oder die „Augen“ größer als geplant. Es schmeckt ja bekanntlich auch doppelt so gut, wenn man sich angeregt unterhält und das Essen serviert bekommt. Stellen Sie zu Hause fest, wie viel Sie normalerweise essen und versuchen Sie, sich nicht von großen Tellern oder vielen Kleinigkeiten täuschen zu lassen.

Zubereitungsart: In Restaurants sind die Speisen oft sehr stark gesalzen. Sie bekommen mehr Durst und trinken dadurch mehr. Bestellen Sie ihr Essen ausdrücklich nur wenig gesalzen oder ungesalzen. Für die Küche ist dieser Wunsch spielend leicht umzusetzen. Für den Koch ist es nur ein Handgriff. Für Sie kann es hingegen enorm wichtig sein! Schmeckt Ihnen das Essen nun zu fade, lassen Sie sich eine Pfeffermühle an den Tisch bringen.

Wählen Sie als Beilage anstatt verschiedener kaliumreicher Kartoffelvarianten (Pell-, Brat- oder Salzkartoffeln, Kartoffelbrei, Kroketten oder Pommes frites) lieber Reis, Nudeln oder Cous-Cous. Als Salatdressing können Sie in Restaurants meistens einzeln Essig / Balsamico und ein leckeres Olivenöl bestellen (fertige Dressings enthalten meistens Phosphatzusätze).

Menüwahl: Sehen Sie die Speisekarte in einem guten Restaurant als Richtschnur an. Die meisten Gerichte können abgewandelt oder mit unterschiedlichen Beilagen kombiniert werden. Reden Sie darüber mit dem Küchenpersonal.

„Die Qual der Wahl?“ – Ab heute nicht mehr!

Je besser Sie wissen, wie die Speisen zusammengesetzt sind und Sie sich in der Lage fühlen, die Kalium- und Phosphorwerte abzuschätzen, desto leichter wird Ihnen die Auswahl und das Ausgleichen über den Tag fallen.

Essen im Urlaub und im Hotel

Klären Sie vor dem Reisestart:

- Welche traditionellen Gerichte gibt es und wie werden Sie zubereitet?
- Gibt es exotische Früchte oder besondere regionale Produkte?
- Welche Getränke sind im Urlaubsland erhältlich?
- Wie wollen Sie sich verköstigen (Hotel mit Voll- oder Halbpension, Selbstversorger mit Ferienwohnung oder Appartement, Ferienhaus, Camping)?
- Erwartet Sie bei Voll- oder Halbpension ein Buffet oder ist es möglich, einzelne Menükomponenten auszutauschen? Bei Buchungen mit Halb- oder Vollpension werden die Menüs häufig bereits einige Tage vorher bekannt gegeben. Falls etwas für Sie nicht geeignet ist, sprechen Sie mit dem Küchenchef oder fragen Sie nach einem Essen „à la carte“. Lassen Sie sich unbekannte Gerichte erläutern und versuchen Sie, die einzelnen Zutaten herauszufinden.
- Welche Einkaufsmöglichkeiten haben Sie, wenn Sie sich selbst verpflegen?
- Kaufen Sie in einem Urlaub mit Halbpension selbst Ihren Tagesproviant ein, dann haben Sie eine bessere Chance, schwankende Kalium- und Phosphorwerte über den Tag auszugleichen.
- Essen am Buffet: Sie haben jede Menge Auswahl, oft schon bereits zum Frühstück! Auch können Sie Ihre persönliche Menge besser bestimmen.

Ernährungs-Checkliste zum Reisen für Dialysepatienten

1. Sprechen Sie bereits im Vorfeld mit Ihrem Dialyseteam über die unterschiedlichen Essgewohnheiten in fremden Ländern oder einzelner kulinarischer Landstriche in Deutschland (z. B. Thüringen, Franken, Schwaben, Bayern, Norddeutschland, Berlin).

2. Lassen Sie sich beraten, wie Sie Ihre Phosphatbinder-Dosis am besten an die zeitlich veränderten Ess-Bedingungen anpassen können!

Essen auf Tagestouren

Stellen Sie Ihren Proviant für die Fahrt zusammen. Gut geeignet sind belegte Brote oder Brötchen, Kekse, Zwieback, Blattsalat in einer gut verschließbaren Frischhaltebox. Wenn Sie mit dem Auto unterwegs sind, transportieren Sie Ihren Proviant am besten in einer Kühltasche. So können Sie z.B. auch eine Quarkspeise (S. 51), kleine Frikadellen (S. 23) oder gekochte Eier mitnehmen und die Lebensmittel bleiben länger frisch.

Leckere Verpflegungsvarianten für die An- und Abreise sind z.B. belegte Brötchen mit Aufschnitt und Salatblatt, Kartoffel- oder Nudelsalat (S. 30 + S. 31).

Essen bei privaten Einladungen

Sie können nie wissen, was Sie erwartet. Je informierter Sie selber sind, umso leichter wird es Ihnen fallen, die Ernährungssituation schnell zu überblicken. Überlegen Sie sich, ob Sie dem Gastgeber von Ihrer Dialysepflicht erzählen möchten. Oftmals kann das sehr sinnvoll sein, da er einfache Alternativen im Haus für Sie bereit halten kann.

Beispiele:

Grillen: Kartoffelsalat (mit Pellkartoffeln)?

Alternative: Nudelsalat, Baguette

Bunte Gemüsesalate? Alternative: Einzelne Schälchen mit unterschiedlichem Gemüse zur freien Zusammenstellung für alle Gäste (z.B. Mais, Radieschen, Gurken, Ruccola, Feldsalat, Oliven)

Fertigdressing? Alternative: Essig und Öl, verschiedene Pfeffermühlen (roter, grüner, schwarzer, bunter Pfeffer), frische Kräuter

Dessert „Rote Grütze“? Alternative: Kompott, „Panna Cotta“

Land	Gericht	Portion	EW	Phosphor	Kalium
Italien	Lasagne	350 g	29 g	34 %	29 %
	Pizza, Salami	400 g	33 g	33 %	28 %
	Spaghetti „Bolognese“	250 g	21 g	21 %	20 %
Spanien	Paella	300 g	30 g	27 %	33 %
	Chilli con carne	400 g	15 g	14 %	24 %
Österreich	Kaiserschmarrn	250 g	16 g	23 %	18 %
	Germknödel	330 g	16 g	38 %	25 %
Polen	Szegediner				
	Gulasch	350 g	20 g	18 %	39 %
Frankreich	Zwiebelkuchen	100 g	7 g	9 %	8 %
	Ragout fin	180 g	27 g	37 %	28 %
	Schnecken, gekocht	200 g	18 g	17 %	28 %
Türkei	Döner	350 g	42 g	36 %	29 %

Die Probe aufs Exempel: Trainieren Sie vor Reisebeginn noch einmal das Schätzen der entsprechenden Kalium- und Phosphorwerte typischer Gerichte.

Runter vom Sofa und aktiv in den Alltag

Haben Sie das Gefühl, dass Ihnen immer mehr die Kraft fehlt?

Heute wissen wir: Ein Ausdauertraining verbessert nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit und das Allgemeinbefinden. Bewegung ist wichtig, um Körper und Geist im Gleichgewicht zu halten. Sie werden merken, wie Sie sich wieder Stück für Stück wohler fühlen und Ihre Lebensqualität steigt. Denn regelmäßiges Training sorgt für mehr Energie im Alltag, für mehr Koordination und Mobilität. Sie werden wieder den alltäglichen Anforderungen besser gerecht und können sich so Ihre persönliche Flexibilität erhalten bzw. diese wieder steigern.

Starten Sie durch!

Besprechen Sie die Bewegungsart und die Dosierung des geplanten Trainings mit Ihrem behandelnden Nephrologen. Klären Sie vorher, ob neben der Dialysepflicht weitere Erkrankungen vorliegen, die eine Berücksichtigung bei der Wahl des Trainings erforderlich machen.

+ TIPP: Möchten Sie nach längerer körperlicher Inaktivität (wie z.B. Bettruhe) Ihre Muskeln wieder kräftigen? Sprechen Sie Ihr Dialyseteam auf geeignete Übungen hin an. Immer mehr Dialysezentren unterstützen Sie in deren Ausführung, wie z.B. mit Hilfe eines „Therabandes“ (auch während der Dialysebehandlung). Lassen Sie sich motivieren und üben Sie anschließend auch zu Hause an den dialysefreien Tagen. (Neben dem „Theraband“ kann auch ein Pezzi-Ball als Übungsgerät zum Einsatz kommen.)

Informieren Sie sich bei Ihrem Dialyseteam über Ihre aktuellen Phosphat- und Kaliumwerte.

+ TIPP: Sind die Phosphatwerte zu hoch oder kam es bereits zu Knochenstoffwechselstörungen und wurde dadurch die Knochendichte verringert, sollten Sie auf jeden Fall darauf achten, Knochen ENTLASTENDE Bewegungsarten durchzuführen, wie z. B. Fahrradfahren oder sanftes Nordic-Walking.

Sie können viel erreichen

- Gewichtsabnahme durch Anregung des Fettstoffwechsels
- Muskelaufbau
- Verbesserung der körperlichen Aktivität
- Verbesserung der Anämie, da der Körper besser mit Sauerstoff versorgt wird
- Verbesserung des Ernährungszustandes
- Normalisierung des Blutdruckes
- Für Diabetiker: Blutzuckerspitzen werden abgebaut

Mehr Informationen?

Mittlerweile gibt es ein umfassendes Angebot zu sportlichen Aktivitäten speziell für Dialysepatienten. Nicht nur Ausdauertraining, sondern besonders die Kombination mit speziellen Kraftsportübungen liefert nach neuesten Erkenntnissen große präventive Erfolge im Bereich Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes u.a..

Professionelle Tipps und Anleitungen finden Sie unter anderem bei folgenden Organisationen:

- „ReNi“ (Deutsche Gesellschaft Rehabilitationssport für chronisch Nierenkranke e.V.)
- Deutsche Sportvereinigung Dialysepatienten e.V. (DSD e.V.)
- Behinderten-Sportverband e.V.
- Sportvereine mit Reha-Sportgruppen

Lieblingspeisen

Genuss · Leidenschaft · Kompetenz



Elisabeth Maria Gutzmann · Prof. Dr. Andreas Kribben

AMGEN GmbH

Riesstraße 24
80992 München

Telefon: +49 89 149096-0
Telefax: +49 89 149096-2000
Internet: www.amgen.de
www.niere.org

AMGEN
Nephrologie