



GESCHMACK PUR!

REZEPTE FÜR DIALYSEPATIENTEN

Dr. Ulrike von Herz (Ernährungswissenschaftlerin),
Christoph Brand (Fliegende Köche) und
Simone Klein (Leiterin Sales & Marketing Services, B. Braun Avitum AG)



Liebe Leserinnen und Leser,

diese Erfahrung haben Sie sicher auch gemacht:
Ernährung mit einer Nierenerkrankung bedeutet, viele Dinge
berücksichtigen zu müssen und Einschränkungen zu akzep-
tieren, sodass es schwerfällt, weiterhin mit Spaß und Genuss
zu kochen und zu essen.

Gutes Essen und eine ausgewogene Ernährung sind jedoch
wichtig für die Gesundheit und gehören zur Lebensqualität.

Wir haben uns zusammen mit der Ernährungswissenschaftlerin
Dr. Ulrike von Herz und dem Spitzenkoch Christoph Brand
von den Fliegenden Köchen darüber Gedanken gemacht
und mit viel Kreativität und Sachverstand 15 fantasievolle
Rezepte erdacht und zusammengestellt, die Ihnen die Freude
am Genuss zurückbringen werden.

Viel Spaß beim Kochen und einen guten Appetit wünscht
Ihnen das Team der B. Braun Avitum AG.

Ihre

(Leiterin Sales & Marketing Services, B. Braun Avitum AG)



Unser Spitzenkoch hat die Teller für die Fotostrecke **besonders schön** angerichtet – lassen Sie sich **inspirieren!**



 Die Rezepte in diesem Buch sind in drei Schwierigkeitsgrade unterteilt, von leicht über mittel bis schwer.



 Die Zubereitungszeit für jedes Gericht finden Sie auf den Rezeptseiten.

 30 Min.



VORSPEISEN	Echter Mozzarella mit Fenchel und Brotsalat sowie Basilikumpesto	8
	Gegrillte Garnele mit Dillterrine	10
	Grüner Quark mit Ei und Trockenfleisch	12
HAUPTGERICHTE	Bolognese-Zucchini-Röllchen	14
	Hühnchen süß und sauer	16
	Beefsteak mit Röstzwiebeln und Pfeffer-Crème-fraîche	18
	Gemüsereis-Frühling auf Blattspinat	20
	Krosser Kabeljau auf grünem Kartoffelsalat	22
	Lachs im Parmesanmantel	24
	Pochierter Rotbarsch mit Kaviar, Meerrettich und Quark	26
	Schweinefilet-Rollmops auf Camembertrisotto	28
	Tafelspitz in Wasabischaum	30
DESSERTS	Quarkmousse mit Honig	32
	Panna Cotta mit süßen Heidelbeeren	34
	Pfannkuchen mit Karamelläpfeln und -birnen	36

ERNÄHRUNG

BEI TERMINALER NIERENINSUFFIZIENZ

GRUNDLAGEN

Wenn die Nieren nicht mehr in vollem Umfang funktionieren, ist es notwendig, die Ernährung auf die Veränderung im Körper anzupassen. Im Folgenden finden Sie hilfreiche Informationen, welche Nahrungsbestandteile Ihnen guttun und worauf Sie beim Essen und Trinken achten sollten. Die Empfehlungen zur Ernährung sind vom Stadium des Nierenversagens und der Art der Behandlung abhängig.

Die nachstehenden Informationen ersetzen nicht eine intensive Ernährungsberatung. Bitte befolgen Sie die Empfehlungen Ihres Arztes und Ernährungsberaters.

INDIVIDUELLE ERNÄHRUNG

Führen Sie genau Buch über das, was Sie essen und trinken, und informieren Sie sich regelmäßig darüber, was Sie zu sich nehmen dürfen.

1. Als Dialysepatient haben Sie einen erhöhten Eiweißbedarf, da Eiweiß zum Teil während der Dialyse verloren geht. Sie sollten mindestens mit 1 g Eiweiß pro kg Körpergewicht rechnen, also mit 70 g Eiweiß bei 70 kg Körpergewicht. Eiweiß ist ein wichtiger Baustoff für viele Körperfunktionen. Essen Sie regelmäßig eiweißreiche Lebensmittel und sorgen Sie für eine ausreichende Energiezufuhr. Ungewollten Gewichtsverlust sollten Sie vermeiden, da Sie Kraft für die Dialyse brauchen.
2. Ein erhöhter Phosphatspiegel kann langfristig zu Knochenentkalkung und zu Gefäßverkalkung führen. Um Herz, Gefäße und Knochen zu schützen, sollte die Phosphatzufuhr nur 800–1.200 mg/Tag betragen.





3. Wenn die Nieren nicht mehr ausreichend Kalium ausscheiden, steigt der Kaliumspiegel im Blut (Hyperkaliämie) besonders nach dem Verzehr von kaliumreichen Lebensmitteln. Das äußert sich durch ein Taubheitsgefühl im Gesichtsbereich, Muskelzittern, steife Beine oder Herzrhythmusstörungen. Hyperkaliämie ist sehr gefährlich, daher sollte die tägliche Kaliumzufuhr auf 2.000 mg Kalium pro Tag beschränkt sein.
4. Wenn Ihre Urinausscheidung nachlässt, müssen Sie Ihre Trinkmenge begrenzen, damit Sie zwischen den Dialysen nicht übermäßig Wasser einlagern. Faustregel: Urinausscheidung + 500 ml = Flüssigkeitsmenge pro Tag.

SALZREDUZIERTE KOST

Ersetzen Sie Salz als Geschmacks-träger durch frische Gartenkräuter wie Petersilie und Schnittlauch.

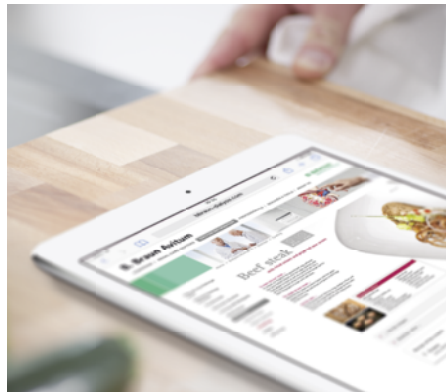
PRAKTISCHE TIPPS

FÜR ZU HAUSE

FRÜCHTE & NÜSSE

Sie können bei Äpfeln, Zitrusfrüchten, Heidelbeeren, Erdbeeren und Himbeeren zugreifen. Macadamianüsse sind anderen Nussorten vorzuziehen. Achten Sie aber darauf, dass diese nicht gesalzen sind.

- Grundsätzlich können Sie alles essen, was Ihnen schmeckt. Achten Sie auf eine abwechslungsreiche Nahrungsauswahl, eine moderate Portionsgröße bei Obst (max. 125 g/Tag), Gemüse, Nüssen (max. 50 g/Tag) sowie verarbeiteten Lebensmitteln und auf bewussten Genuss.
- Lassen Sie sich Zeit beim Essen und essen Sie nicht mehr im Stehen, am Schreibtisch oder vor dem Fernseher. Nehmen Sie regelmäßig Fleisch, Fisch, Eier, Quark und Weichkäse zu sich.
- Lassen Sie sich von Ihrem Dialysepersonal über die adäquate Dosierung von Phosphatbindern zum Essen beraten.
- Nudeln, Reis und Semmelknödel enthalten weniger Kalium als Kartoffeln.
- Pflanzliche Öle sind gute Energielieferanten für Sie. Reichern Sie z. B. Quark als Brotaufstrich mit Raps- oder Olivenöl an. Geben Sie Öl über gekochtes Gemüse.
- Obst, Gemüse und Kartoffeln verlieren Kalium, wenn sie klein geschnitten und gekocht werden. Das Kochwasser unbedingt verwerfen. Kartoffeln schälen und über Nacht wässern.
- Trinken Sie nicht mehr direkt aus Flaschen, Tassen oder Bechern, sondern löffeln Sie Ihre Getränke bewusst.



Eine Vielzahl leckerer Rezeptideen für Dialysepatienten sowie viele weitere Tipps und Tricks rund um das Thema Ernährung finden Sie auf unserer Website: www.bbraun-dialyse.de.

REGELUNG DES

WASSERHAUSHALTS

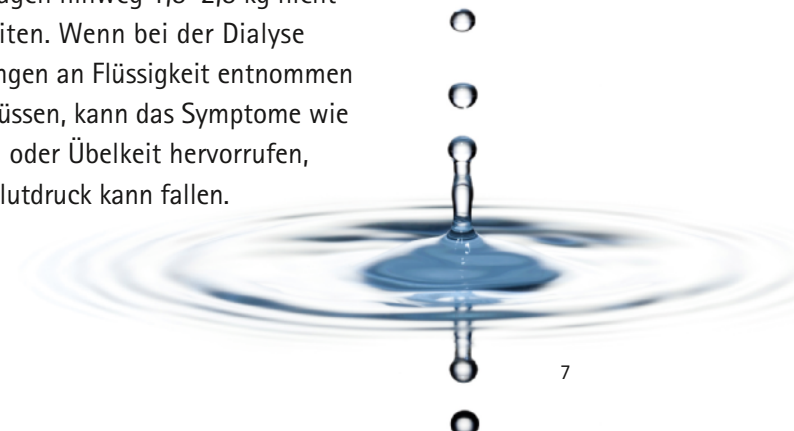
Eine der Hauptfunktionen der Nieren ist die Regelung der Flüssigkeitsmengen im Körper. Versagen die Nieren, besteht das häufigste Problem darin, dass der Körper die überschüssige Flüssigkeit nicht ausscheidet. Es kommt zu Flüssigkeitsüberladung. In extremen Fällen kann sich Flüssigkeit in den Lungen ansammeln, was zu Lungenödem und Kurzatmigkeit führt. Ziel der Behandlung ist es, einen annähernd normalen Flüssigkeitshaushalt herzustellen. Das Gewicht nach der Dialyse, bei der überschüssige Flüssigkeit entfernt und der normale Flüssigkeitshaushalt erreicht wird, nennt man Trockengewicht.

Die Flüssigkeitsaufnahme des einzelnen Patienten hängt von der Urinmenge ab, die innerhalb eines Zeitraums von 24 Stunden erzeugt wird. Bei den meisten Menschen liegt der Wert bei 700–

WOCHENENDE

Am Wochenende sollte man mit der Lebensmittelauswahl und der Trinkmenge etwas vorsichtiger sein, da der Abstand zur nächsten Dialyse einen Tag länger ist und sich daher mehr Kalium im Blut und Flüssigkeit im Körper anreichern kann.

1.000 ml Flüssigkeit plus Harnabfluss. Die Flüssigkeitsmengen variieren von Mensch zu Mensch und hängen außerdem von der verbliebenen Funktionsfähigkeit der Nieren und der Körpergröße ab. Die Gewichtszunahme sollte an dialysefreien Tagen 1–1,5 kg und über einen Zeitraum von 2–3 Tagen hinweg 1,5–2,5 kg nicht überschreiten. Wenn bei der Dialyse große Mengen an Flüssigkeit entnommen werden müssen, kann das Symptome wie Schwindel oder Übelkeit hervorrufen, oder der Blutdruck kann fallen.



Vorspeisen

ECHTER MOZZARELLA

MIT FENCHEL UND BROTSALAT SOWIE BASILIKUMPESTO





Vorspeisen

FÜR 4 PERSONEN

50 g Parmesan
1 Handvoll Basilikum
6 EL Olivenöl
Pfeffer aus der Mühle
Abrieb von einer ½ Zitrone
1 Spritzer Honig
2 EL weißer Balsamico
240 g Mozzarella
½ Fenchelknolle
4 Kirschtomaten
2 Scheiben Weißbrot
½ rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe

Basilikum und Parmesan geben Geschmack, Mozzarella liefert das Eiweiß!

DAS PESTO

Den Parmesan mit Basilikum und Olivenöl im Mixer oder Mörser zu Pesto verarbeiten. Mit Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken. Tipp: Sparen Sie hierbei nicht am Öl!

DER MOZZARELLA

Die Fenchelknolle in dünne Scheiben hobeln oder schneiden, in reichlich Wasser weich kochen, dann mit 2 EL weißem Balsamico, dem Honig und Pfeffer marinieren. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und mit dem Fenchelgemüse anrichten. Mit Kirschtomaten dekorieren.

DER BROTSALAT

Dafür zwei Scheiben Weißbrot und eine halbe rote Zwiebel würfeln. Beides in Olivenöl mit einer angedrückten Knoblauchzehe goldbraun backen.

DIE NÄHRWERTTABELLE

finden Sie auf Seite 38.





GEGRILLTE GARNELE

MIT DILLTERRINE



DIE DILLTERRINE

Den Quark mit 1 TL Honig, Pfeffer und einer Handvoll Dill glatt rühren. Die Blattgelatine in kaltem Wasser einweichen. Dann leicht erwärmen, bis sie flüssig ist.

Im Anschluss vorsichtig in den Quark rühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Die Quark-Sahne-Mischung in Förmchentassen einfüllen und für mindestens eine Stunde kühl stellen.

DIE GARNELEN

Die Garnelen (geschält und entdarmt) mit Rosmarin, Thymian sowie Knoblauch würzen und in Olivenöl braten.

DER GURKENSALAT

1 TL Honig und 1 TL Dill mit dem Chili zu einer Marinade verrühren. Die Gurke fein schneiden oder hobeln und darin einlegen.

Einige Salatblätter nach Jahreszeit zur Dekoration auf den Teller legen. Darauf die Garnelen mit dem Gurkensalat und der Dillterrine anrichten.

FÜR 4 PERSONEN

250 g Quark

2 TL Honig

Pfeffer aus der Mühle

1 Handvoll Dill, fein
geschnitten

2 Blatt Gelatine

50 g Sahne

8 Garnelen

1 Zweig Rosmarin

1 Zweig Thymian

1 Knoblauchzehe

Olivenöl zum Braten

1 Gurke

1 Messerspitze Chili

einige Salatblätter zur Deko



DIE NÄHRWERTTABELLE

finden Sie auf Seite 38.



Anstatt Quark kann man auch saure Sahne oder Frischkäse verwenden. Eiweißträger sind Quark und Garnelen. Die Salatgurke kann frisch verwendet werden, da sie kaliumarm ist.

Vorspeisen

GRÜNER QUARK

MIT EI UND TROCKENFLEISCH





DER GRÜNE QUARK

Die Kräuter mit dem Quark, Senf, Honig und Knoblauch in den Mixer geben und glatt rühren. Mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

DAS TROCKENFLEISCH

Das Trockenfleisch in feine Scheiben schneiden und die Eier 5–6 Minuten kochen. Das Baguette in Butter goldbraun braten.

DIE NÄHRWERTTABELLE

finden Sie auf Seite 38.



FÜR 4 PERSONEN

1 Bd. Grüne-Soße-Kräuter
250 g Quark
1 TL Senf
1 TL Honig
½ Knoblauchzehe
Pfeffer aus der Mühle
einige Spritzer Zitronensaft
60 g Trockenfleisch
5 Eier
4 Scheiben Baguette
Butter zum Braten

Quark und Eier sind hier die Eiweißquellen.

Alternativen zum Quark: saure Sahne oder Frischkäse. Achtung: Das Trockenfleisch kann sehr salzig sein und sollte daher nur für den Geschmack verwendet werden.



BOLOGNESE-

ZUCCHINI-RÖLLCHEN

FÜR 4 PERSONEN

400 g Rinderhack
6 EL Olivenöl
1 weiße Zwiebel, klein
gewürfelt
200 ml Schältomaten, gut
abgetropft
1 TL brauner Zucker
1 Prise Salz
1 Zweig Rosmarin, klein
gehackt
2 Zucchini
100 g Ricotta
40 g Parmesan
1 Eigelb
300 g Spaghetti
1 Zweig Thymian und
Kapernäfel zur Deko

DIE BOLOGNESE

Gehacktes in 4 EL Olivenöl mit der Zwiebel anbraten, Tomaten dazugeben und mit Zucker, Salz und gehacktem Rosmarin würzen. 15 Minuten köcheln lassen, sodass keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist.

DIE RÖLLCHEN

Die Zucchini längs in 5 mm dicke Scheiben schneiden, die Streifen dann in viel Wasser weich kochen und anschließend in Eiswasser abschrecken, damit die grüne Farbe erhalten bleibt. Dann die Zucchinistreifen quer aufrollen und mit der Bolognese füllen.

DIE RICOTTA-PARMESAN-CREME

Ricotta mit Parmesan und Eigelb vermischen und glatt rühren. Die Ricotta-Parmesan-Creme auf die Zucchiniröllchen geben und bei 160 Grad für 5–10 Minuten im Ofen heiß werden lassen.

DIE SPAGHETTI

Spaghetti in reichlich Wasser nach Geschmack kochen. Kurz vor dem Servieren in 2 EL Olivenöl anschwitzen.

Mit Thymian und Kapernäpfeln dekorieren. Alternativ können Sie das Gericht auch noch mit dem Pesto aus dem Mozzarella-rezept abschmecken.



Eiweißträger ist das Rinderhack. Dies ist ein schnelles eiweißreiches Rezept mit einer kaliumarmen Sättigungsbeilage. Man kann das Kalium noch weiter reduzieren, indem man die Tomatenmenge verringert und stattdessen Sahne dazugibt.



DIE NÄHRWERTTABELLE
finden Sie auf Seite 39.

Asiatische Gerichte, z. B. Reisgerichte, sind generell empfehlenswert, auch wenn man mal essen geht. **Eiweißlieferant ist hier das Hähnchen.** Bohnensprossen haben wesentlich weniger Kalium und Phosphat als getrocknete Bohnen und sind auch noch gute Vitaminlieferanten. Die Tomate ist hier nicht die Hauptzutat, sondern der Geschmacksträger für die Soße.



HÜHNCHEN

SÜSS UND SAUER



FÜR 4 PERSONEN

4 Hähnchenbrüste, mit oder ohne Haut
8 EL Olivenöl
2–4 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin
1 Chilischote, längs geviertelt, ohne Kerne und klein gehackt
1 Knoblauchzehe, klein gehackt
Abrieb von einer Zitrone
1 Paprikaschote, in Würfel geschnitten
1 Möhre, geschält und in Würfel geschnitten
1 TL brauner Zucker
2 Handvoll Mungobohnen
2 EL Ananasstücke aus der Dose
2 EL passierte Tomaten aus der Dose
½ TL Ingwer, geschält und fein gewürfelt
ein paar Zweige Koriandergrün
½ TL Chili, fein gewürfelt
1 EL grüne Chilisoße
1 EL Sojasoße
200 g schwarz-weißer Reis

DIE NÄHRWERTTABELLE

finden Sie auf Seite 39.

DAS HÄHNCHENFLEISCH

Die Hähnchenbrüste in 6 EL Olivenöl einlegen und mit 2–4 Zweigen Thymian, zwei mittelgroßen Zweigen Rosmarin, Chilischoten, Knoblauch und Zitronenabrieb eine halbe Stunde im Kühlschrank marinieren. Dann herausnehmen und in einer heißen Pfanne auf der Hautseite goldgelb anbraten. Danach im Ofen bei 160 Grad für 20–25 Minuten warmhalten.

DAS SÜSS-SAURE GEMÜSE

Paprika- und Möhrenwürfel in reichlich Wasser weich kochen. Zucker in der Pfanne oder im Wok karamellisieren, 2 EL Olivenöl und Mungobohnen, Ananas, Tomaten, Ingwer, Koriander, Chilischote sowie Chilisoße dazugeben und 2 Minuten durchschwenken. Nach Wunsch mit 1 EL Sojasoße zusätzlich abschmecken.

DER REIS

Den Reis in reichlich Wasser gar kochen und als Beilage reichen.



BEEFSTEAK

MIT RÖSTZWIEBELN UND PFEFFER-CRÈME-FRAÎCHE



FÜR 4 PERSONEN

- 480 g Rinderhack
- 1 Ei
- ½ eingeweichtes Brötchen (ausgedrückt)
- 1 TL Senf
- 1 Prise Zucker
- 1 Messerspitze Cayennepfeffer
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Salz
- 150 g Crème fraîche
- 1 TL grüner Pfeffer
- ½ TL brauner Zucker
- 2 TL Schnittlauch
- 1 große Gemüsezwiebel
- 4 Scheiben Bauern- oder Krustenbrot

DAS BEEFSTEAK

Das Rinderhack mit dem Ei, dem eingeweichten Brötchen sowie Senf vermischen und gut durchmengen. Mit Zucker, Cayennepfeffer, schwarzem Pfeffer und ein wenig Salz nach Wunsch abschmecken. Dann aus jeweils einer Handvoll Hack Burger formen und in der Pfanne braten.

DIE GRÜNE PFEFFERCREME

Crème fraîche mit grünem Pfeffer, braunem Zucker und Schnittlauch verrühren und 20 Minuten stehen lassen.

DIE BEILAGEN

Die Gemüsezwiebel in dünne Ringe schneiden, in Mehl wenden und kross ausbacken. Alles mit dem Bauernbrot „burger-like“ anrichten. Eventuell mit Sellerieblättern dekorieren.

DIE NÄHRWERTTABELLE

finden Sie auf Seite 39.



Der Eiweißlieferant ist das Fleisch.
Die saure Sahne ist eine gute Alternative
zum Tomatenketchup. Das Anrösten der
Zwiebeln sorgt für Geschmack.



GEMÜSEREIS-FRÜHLING

AUF BLATTSPINAT

FÜR 4 PERSONEN

100 g Reis

1 mittelgroße Möhre

1 kleine rote Zwiebel

1 Paprika (Farbe egal)

1 Schalotte, in Ringe geschnitten

1 kleiner Bund Schnittlauch

½ Bund Koriander

2 Eier

½ Chilischote

Pfeffer aus der Mühle

8 doppelte Frühlingrollenteige

2 EL Sahne

1 Pack Tiefkühlspinat





45 Min.

Hauptgerichte



Man sollte Tiefkühlspinat verwenden, diesen aber unbedingt vor der Zubereitung auftauen. Am besten drückt man ihn vor dem Anrichten in einem Sieb mit einem Löffel aus und erwärmt ihn mit Sahne.

DER GEMÜSEREIS

Den Reis in viel Wasser weich kochen. Die Möhre schälen und in kleine Würfel schneiden, die Zwiebel und die Paprika ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Schalotte in Ringe schneiden und das Gemüse in viel Wasser weich kochen, im Anschluss kalt abschrecken. Schnittlauch und Koriander fein hacken. Den Reis, das Gemüse und die Kräuter in eine Schüssel geben und vermengen. Die Eier trennen, das Eigelb hinzufügen. Das Eiweiß für später beiseitestellen. Mit Chilischote und Pfeffer nach Geschmack würzen.

DIE FRÜHLINGSROLLEN

Frühlingsrollenteige fertig kaufen (in jedem guten Asia-Markt), auspacken und den Teig zum Rollen doppelt legen. Dann die ausgerollten Teige auf dem Tisch auslegen und die Gemüsemasse gleichmäßig darauf verteilen. Die Teigkanten mit Eiweiß bestreichen und zu einer Frühlingsrolle formen.

Ein Blech mit Backpapier auslegen. Die Frühlingsrollen drauflegen und mit einem kleinen Schuss Sahne einpinseln. In den Ofen schieben und bei 200 Grad ungefähr 15–20 Minuten goldgelb werden lassen.

Danach aus dem Ofen nehmen, die Frühlingsrollen diagonal durchschneiden und auf Tiefkühlspinat, der vorab aufgetaut und ohne Flüssigkeit zubereitet worden ist, anrichten.



DIE NÄHRWERTTABELLE

finden Sie auf Seite 39.



KROSSER KABELJAU

AUF GRÜNEM KARTOFFELSALAT

FÜR 4 PERSONEN

300 g Kartoffeln
je 1 Stängel Petersilie,
Schnittlauch und Dill
2 EL Kresse
150 g Crème fraîche
1 TL Senf
3 EL eingelegte Essiggurken,
in kleine Würfel geschnitten
600 g Kabeljau, portioniert
in 4 gleich große Stücke
je 2 Zweige Rosmarin und
Thymian, fein gehackt
Pfeffer aus der Mühle
1½ Zehen Knoblauch
100 g weiche Butter
200 g Semmelbrösel

DER KARTOFFELSALAT

Die Kartoffeln schälen und würfeln, dann in reichlich Wasser weich kochen. Danach ausdämpfen lassen. Die Kräuter mit Crème fraîche, Senf und Essiggurken mischen und über die Kartoffeln geben. Alles durchrühren und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

DER KABELJAU

Den Fisch auf der Hautseite in etwas Olivenöl goldgelb braten. Danach mit der Haut nach oben auf ein Blech legen. Mit Rosmarin, Thymian und Pfeffer aus der Mühle würzen. Eine Knoblauchzehe leicht andrücken und mit aufs Blech legen.

DIE KRUSTE

Die Butter luftig aufschlagen. ½ Zehe klein geschnittenen Knoblauch, gehackten Thymian und Rosmarin mit Semmelbröseln und der weichen Butter vermengen. Mit einem Löffel die Masse auf die Kabeljaustücke geben und leicht andrücken. Dann bei 240 Grad ungefähr 6 Minuten im Ofen überbacken, bis die Kruste goldgelb ist.

DIE NÄHRWERTTABELLE
finden Sie auf Seite 40.



Eiweißträger ist der Kabeljau.

Kartoffelsalat sollte man immer selber herstellen, um zu gewährleisten, dass wenig Salz und Kalium enthalten sind.





LACHS

IM PARMESANMANTEL

Lachs enthält wertvolle Fette und ist eiweißreich. Durch die Ei-Parmesan-Hülle wird der Lachs schonend gegart und bleibt innen saftig.



DER LACHS

Ei und Parmesan glatt rühren. Den Lachs zuerst in Mehl wenden, dann in die Ei-Parmesan-Masse geben. Die panierten Fischstücke in der beschichteten Pfanne goldbraun ausbacken.

DIE SOSSE

Zwiebel in 5 EL Olivenöl anschwitzen, dann Schältomaten hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Chilischote, Zucker und Salz nach Wunsch abschmecken. Basilikum in feine Streifen schneiden und am Ende hinzufügen.

Die Kirschtomaten für 10 Minuten in den Ofen geben, bis sie aufplatzen, und dekorativ mit anrichten.

DIE NÄHRWERTTABELLE

finden Sie auf Seite 40.



FÜR 4 PERSONEN

- 2 Eier
 - 100 g Parmesan, fein gerieben
 - 4 × 60 g Lachsfilet (ohne Haut)
 - 1 EL Mehl
 - 1/2 rote Zwiebel, fein gewürfelt
 - 5 EL Olivenöl
 - 200 ml Schältomaten aus der Dose
 - 1/2 TL Chilischote, fein geschnitten
 - 1 TL Zucker
 - 1 Prise Salz
 - 8 Blätter Basilikum
 - 4 Kirschtomaten mit Grün zur Deko
-



POCHIERTER ROTBARSCHE

MIT KAVIAR, MEERRETTICH UND QUARK

Wer gern Kaviar isst, kann das problemlos tun, denn Kaviar ist sehr eiweißreich. Wer keinen Kaviar mag, bekommt bei diesem Gericht ausreichend Eiweiß durch den Rotbarsch und den Quark.





DER ROTBARSCH

Um den Fisch zu pochieren, 2 Liter Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, klein stellen und 10 Minuten langsam sieden lassen. Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Nelken, Petersilie, Rosmarin, Thymian, Salbei, Pfefferkörner und Senfsaat hinzufügen. Dann den auf 12 Stücke portionierten Rotbarsch vorsichtig hineinlegen und 4–5 Minuten in dem Sud garen (wichtig: auf keinen Fall kochen!). Zum Schluss mit Zitronensaft verfeinern.



FÜR 4 PERSONEN

400 g Rotbarschfilet
4 Lorbeerblätter
10–15 Wacholderbeeren
2 Nelken
etwas Petersilie
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
1 Zweig Salbei
10 Pfefferkörner
1 TL Senfsaat
½ Zitrone
3 EL Quark
Abrieb von einer ½ Zitrone
Abrieb von einer ½ Orange
1 TL Meerrettich
1 Prise Zucker
2 EL Kaviar
Feldsalat, Schnittlauch
und Möhre zur Deko

DER QUARK

Quark mit Zitronen- und Orangenabrieb sowie Meerrettich verrühren, Zucker hinzufügen. Kaviar nach Geschmack zugeben und vorsichtig unterheben. Mit Feldsalat, ein wenig Schnittlauch und Möhre dekorieren.

DIE NÄHRWERTTABELLE

finden Sie auf Seite 40.

SCHWEINEFILET-ROLLMOPS

AUF CAMEMBERTRISOTTO

FÜR 4 PERSONEN

4 Schweinefilets à 125 g
weißer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Zucker
100 g Frischkäse
4 Stängel Blatt Petersilie
1 kleine weiße Zwiebel, geschält und in
kleine Würfel geschnitten
4 EL Olivenöl
200 g Risottoreis (z. B. Arborio)
½ l Gemüse- oder Fleischfond (ungesalzen!)
1 kleiner Camembert (ca. 100 g)
Rosmarin und Thymian
4 EL weißer Balsamico
2 EL geschlagene Sahne
1–2 getrocknete Tomaten, klein geschnitten
je 1 Zweig Rosmarin und Thymian zur Deko

DIE NÄHRWERTTABELLE

finden Sie auf Seite 40.

DAS SCHWEINEFILET

Das Schweinefleisch längs aufschneiden und in dünne Scheiben plattieren (flach schlagen). Dann pfeffern und leicht zuckern. Danach den Frischkäse auf das Filet streichen. Die Petersilie hacken und darüberstreuen. Im Anschluss das Filet wie eine Roulade aufwickeln, mit einem Spieß fixieren und in einer heißen Pfanne rundherum kurz scharf anbraten. Danach bei 160 Grad (Ober- und Unterhitze) 10 Minuten im Ofen weitergaren. Vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen.

DAS CAMEMBERTRISOTTO

Zwiebeln in Olivenöl anschwitzen, Reis dazugeben und kurz angehen lassen. Dann schluckweise (ca. 25 ml pro Schluck) unter ständigem Rühren den Gemüsefond zugeben. 2 Minuten bevor das Risotto fertig ist, den Camembert und die Kräuter hinzufügen. Mit Balsamico und Sahne abschmecken.

Zum Schluss mit den Schweinefilet-Rouladen anrichten und mit getrockneten Tomaten und Kräuterzweigen dekorieren. Evtl. aus dem Bratensatz etwas Soße ziehen und darüberträufeln.



Das Schweinefilet und der Camembert sind die Eiweißlieferanten. Reis ist eine kaliumarme Sättigungsbeilage.





90 Min.



Der Tafelspitz ist die Eiweißquelle. Wer Kartoffelpüree liebt, sollte es immer aus gewässerten Kartoffeln selbst herstellen und mit Sahne und Butter verfeinern. Instantprodukte enthalten viel zu viel Kalium.

TAFELSPITZ

IN WASABISCHAUM

DAS FLEISCH

Das Fleisch zusammen mit dem Gemüse (Möhre, Frühlings- und Gemüsezwiebel, Staudensellerie) und Lorbeerblatt, Nelke, Pfefferkörnern sowie Wacholderbeeren 90 Minuten in reichlich Wasser kochen lassen.

DER WASABISCHAUM

125 ml Sahne mit Zitronensaft und Tafelspitzfond aufkochen, evtl. mit etwas Speisestärke andicken. Nach Belieben mit Wasabi, Zitronenabrieb und Zucker abschmecken. Vor dem Servieren die Sahne-Wasabi-Mischung mit dem Stabmixer aufschäumen.

DER KARTOFFELSTAMPF

Kartoffeln schälen, würfeln und in reichlich Wasser weich kochen. Dann abschütten, ausdampfen lassen und mit 100 ml Sahne, 50 g Butter und etwas geriebener Muskatnuss, Pfeffer aus der Mühle und einer Messerspitze Salz verrühren und abschmecken.

DAS GEMÜSE

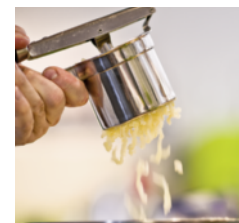
Rote Bete, Möhre und Lauch in feine Streifen schneiden und einzeln in reichlich Wasser weich kochen. Kurz vor dem Servieren mischen und mit einem TL Butter in der Pfanne anschwitzen.

DIE NÄHRWERTTABELLE

finden Sie auf Seite 41.

FÜR 4 PERSONEN

600 g Tafelspitz
 1 kleine Möhre, geschält und gewürfelt
 2 Frühlingszwiebeln, in Würfel geschnitten
 1 Gemüsezwiebel
 100 g Staudensellerie
 1 Lorbeerblatt
 1 Nelke
 5 Pfefferkörner, schwarz
 4 Wacholderbeeren
 225 ml Sahne
 Saft und Abrieb von einer ½ Zitrone
 50 ml von dem Tafelspitzfond
 etwas Speisestärke
 Wasabi aus der Tube, nach Geschmack
 ½ TL Zucker
 480 g Kartoffeln
 75 g Butter
 etwas geriebene Muskatnuss
 Pfeffer aus der Mühle
 1 Messerspitze Salz
 1 Rote Bete
 1 Möhre
 1 Stange Lauchzwiebel





QUARKMOUSSE

MIT HONIG

FÜR 4 PERSONEN

300 g Quark
 2 Messerspitzen Mohn
 Abrieb von einer Orange
 2–3 TL Honig
 4 Blatt Gelatine
 2 EL Orangensaft
 100 g geschlagene Sahne
 1 EL Orangenmarmelade
 2 Erdbeeren und ein paar
 Johannisbeeren zur Deko

DIE QUARKMOUSSE

Den Quark gut mit Mohn, Orangenabrieb und Honig verrühren. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen und ausdrücken, dann mit dem Orangensaft langsam in einem Topf schmelzen (Achtung: Gelatine darf nicht kochen!) und vorsichtig unter die Quarkmasse rühren.

Kurz anziehen lassen und die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben. Die Masse in Förmchen füllen und für 2 Stunden gut kalt stellen.

DIE MARINADE

1 EL Orangenmarmelade und 1 EL Orangensaft glatt rühren und über die Quarkmousse geben. Mit Erdbeeren und Johannisbeeren dekorieren.

DIE NÄHRWERTTABELLE

finden Sie auf Seite 41.





Der Quark macht die Nachspeise
eiweißreich. Mohn sollte nur
sparsam verwendet werden.



PANNA COTTA

MIT SÜSSEN HEIDELBEEREN

Heidelbeeren enthalten wenig Kalium und können daher auch in normalen Portionsgrößen (100–150 g) frisch genossen werden.





20 Min.

Desserts



FÜR 4 PERSONEN

320 ml Sahne

2 EL Zucker (nach Geschmack)

Mark von einer Vanilleschote
oder

½ Päckchen Vanillezucker

4–5 Blatt Gelatine

Abrieb von einer Orange

1 EL Johannisbeerkonfitüre

1 EL Aprikosenkonfitüre

2 EL Orangensaft

8 EL Heidelbeeren

frische Minze zur Deko

DIE PANNA COTTA

Die Sahne mit dem Zucker und der Vanilleschote aufkochen, dann vom Herd nehmen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen und gut ausdrücken. Zusammen mit dem Orangenabrieb in die Sahne einrühren. Die Mischung in vier Förmchen abfüllen und für mindestens zwei Stunden kühl stellen.

DAS HEIDELBEERKOMPOTT

Die beiden Konfitüren mit dem Orangensaft glatt rühren. Die Heidelbeeren zugeben und vorsichtig unterheben. Das Kompott über die Panna Cotta träufeln. Mit einem Minzeblatt dekorieren.

DIE NÄHRWERTTABELLE

finden Sie auf Seite 41.

Pfannkuchen sind eine eiweißreiche Nachspeise. Äpfel und Birnen sind gut geeignet, da kaliumarm.





PFANNKUCHEN

MIT KARAMELLÄPFELN UND -BIRNEN

DIE PFANNKUCHEN

Eier, Zucker, Backpulver, Milch, Mehl und Mark einer halben Vanilleschote gut miteinander verrühren. In einer heißen beschichteten Pfanne vier große Pfannkuchen ausbacken.

DAS KARAMELLKOMPOTT

Das Obst entkernen und in Scheiben schneiden. Dann in reichlich Wasser bissfest kochen. Abschütten und mit braunem Zucker, Zimt und dem Mark einer halben Vanilleschote in einer beschichteten Pfanne karamellisieren. Mit den heißen Pfannkuchen anrichten und servieren.

[DIE NÄHRWERTTABELLE](#) finden Sie auf Seite 41.

FÜR 4 PERSONEN

4 Eier
2 EL Zucker
1 TL Backpulver
350 ml Milch
300 g Mehl
Mark von einer Vanilleschote
1 Apfel
1 Birne
2 EL brauner Zucker
1 Messerspitze Zimt



NÄHRWERTE

Auf den folgenden Seiten haben wir Ihnen die Nährwerte zu den Rezepten zusammengestellt. Bei diesen Nährwerten handelt es sich um durchschnittliche Angaben, die im Einzelfall abweichen können. Sie dienen lediglich als Orientierungshilfe und können eine Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt oder Ihrer Ernährungsberatung nicht ersetzen.

Alle Nährwertangaben gelten pro Portion. Dies entspricht 1/4 des Gesamtrezeptes.



Echter Mozzarella mit Fenchel und Brotsalat sowie Basilikumpesto

Energiegehalt	Kohlenhydrate	BE	Eiweiß	Fett	Kalium	Phosphor	Natrium	Wasser
375 kcal	11 g	0,9	19 g	28 g	297 mg	400 mg	483 mg	123 ml

Rezept auf Seite 8



Gegrillte Garnele mit Dillterrine

Energiegehalt	Kohlenhydrate	BE	Eiweiß	Fett	Kalium	Phosphor	Natrium	Wasser
194 kcal	6 g	0,5	13 g	13 g	302 mg	174 mg	59 mg	162 ml

Rezept auf Seite 10



Grüner Quark mit Ei und Trockenfleisch

Energiegehalt	Kohlenhydrate	BE	Eiweiß	Fett	Kalium	Phosphor	Natrium	Wasser
306 kcal	9 g	0,7	27 g	18 g	404 mg	365 mg	231 mg	126 ml

Rezept auf Seite 12



Bolognese-Zucchini-Röllchen

Energiegehalt	Kohlenhydrate	BE	Eiweiß	Fett	Kalium	Phosphor	Natrium	Wasser
772 kcal	64 g	5,3	42 g	38 g	703 mg	537 mg	153 mg	393 ml

Rezept auf Seite 14



Hähnchen süß und sauer

Energiegehalt	Kohlenhydrate	BE	Eiweiß	Fett	Kalium	Phosphor	Natrium	Wasser
557 kcal	45 g	3,7	31 g	28 g	530 mg	327 mg	97 mg	282 ml

Rezept auf Seite 16



Beefsteak mit Röstzwiebeln und Pfeffer-Crème-fraîche

Energiegehalt	Kohlenhydrate	BE	Eiweiß	Fett	Kalium	Phosphor	Natrium	Wasser
577 kcal	32 g	2,7	34 g	35 g	422 mg	308 mg	144 mg	197 ml

Rezept auf Seite 18



Gemüsereis-Frühling auf Blattspinat

Energiegehalt	Kohlenhydrate	BE	Eiweiß	Fett	Kalium	Phosphor	Natrium	Wasser
627 kcal	105 g	8,8	20 g	14 g	625 mg	187 mg	700 mg	304 ml

Rezept auf Seite 20



Krosser Kabeljau auf grünem Kartoffelsalat

Energiegehalt	Kohlenhydrate	BE	Eiweiß	Fett	Kalium	Phosphor	Natrium	Wasser
641 kcal	41 g	3,4	34 g	38 g	773 mg	361 mg	192 mg	233 ml

Rezept auf Seite 22



Lachs im Parmesanmantel

Energiegehalt	Kohlenhydrate	BE	Eiweiß	Fett	Kalium	Phosphor	Natrium	Wasser
285 kcal	6 g	0,5	14 g	23 g	230 mg	252 mg	225 mg	103 ml

Rezept auf Seite 24



Pochierter Rotbarsch mit Kaviar, Meerrettich und Quark

Energiegehalt	Kohlenhydrate	BE	Eiweiß	Fett	Kalium	Phosphor	Natrium	Wasser
135 kcal	1 g	0,1	21 g	5 g	337 mg	242 mg	182 mg	92 ml

Rezept auf Seite 26



Schweinefilet-Rollmops auf Camembertrisotto

Energiegehalt	Kohlenhydrate	BE	Eiweiß	Fett	Kalium	Phosphor	Natrium	Wasser
600 kcal	42 g	3,5	41 g	30 g	674 mg	422 mg	372 mg	213 ml

Rezept auf Seite 28



Tafelspitz in Wasabischaum

Energiegehalt	Kohlenhydrate	BE	Eiweiß	Fett	Kalium	Phosphor	Natrium	Wasser
658 kcal	34 g	2,8	38 g	41 g	1381 mg	483 mg	180 mg	434 ml

Rezept auf Seite 30



Quarkmousse mit Honig

Energiegehalt	Kohlenhydrate	BE	Eiweiß	Fett	Kalium	Phosphor	Natrium	Wasser
192 kcal	9 g	0,8	12 g	12 g	107 mg	143 mg	36 mg	81 ml

Rezept auf Seite 32



Panna Cotta mit süßen Heidelbeeren

Energiegehalt	Kohlenhydrate	BE	Eiweiß	Fett	Kalium	Phosphor	Natrium	Wasser
312 kcal	16 g	1,4	4 g	26 g	120 mg	54 mg	28 mg	74 ml

Rezept auf Seite 34



Pfannkuchen mit Karamelläpfeln und -birnen

Energiegehalt	Kohlenhydrate	BE	Eiweiß	Fett	Kalium	Phosphor	Natrium	Wasser
437 kcal	76 g	6,3	15 g	8 g	226 mg	317 mg	312 mg	134 ml

Rezept auf Seite 36

BLEIBEN SIE NEUGIERIG!

Als Dialysepatient stehen Sie vor der großen Herausforderung, ausreichend zu essen und gleichzeitig sehr wenig zu trinken. Gemüse und Kartoffeln in viel Wasser zu kochen, ist für Sie gesund. Dabei kann jedoch etwas Geschmack verloren gehen. Was tun, damit es trotzdem schmeckt?

Vielleicht sind Sie noch deftige Hausmannskost gewohnt, die salzig, scharf oder würzig war. Einzelne Aromen können Durst machen, wenn sie stark hervor-

stechen. So können salzige Braten, Gerichte aus Milchprodukten mit viel Knoblauch oder sehr scharfe Soßen starken Durst verursachen.

Doch dazu gibt es eine gute Alternative: Die ausgewogene Anwendung von Kräutern und die Mischung von Aromen kann schon allein beim Genuss der Speise durstlöschend wirken. Das bedeutet: Im Prinzip sind eiweiß- und energiereiche Lebensmittel jetzt Ihre neuen Durstlöcher.

Lassen Sie sich auf die Komposition der Aromen in den Rezepten ein. Am besten trinken Sie gar nichts zum Essen, sondern gönnen Sie sich lieber einen kleinen Espresso zum Nachtisch!

Die Kombination von Aromen (**süß/sauer, süß/scharf, bitter/scharf, bitter/süß**) führt zu einem ausgewogenen Geschmack, der wenig Salz benötigt und durstlöschend wirkt.



Hier sind diese Aromen enthalten:

SAURE AROMEN

Zitronensaft, Orangensaft, Essig, Sauerampfer

BITTERE AROMEN

Kresse, Radieschensprossen

SCHARFE AROMEN

Senf, Ingwer, Pfefferminze, Pfeffer, Chili, Knoblauch, Zwiebeln, Schnittlauch, Wasabi

FRUCHTIGE AROMEN:

Zitronenschale, Orangenschale

Verfeinert werden diese Aromamischungen noch mit den ätherischen Ölen folgender Kräuter: Basilikum, Thymian, Dill, frischer Koriander, Petersilie, Nelke, Wachholder, Rosmarin, Lorbeer ...

Tipp: Frische Kräuter wie Kresse, Basilikum, Pfefferminze oder Schnittlauch, die man im Topf bzw. in der Saatschale kaufen kann, liefern nicht nur Geschmack, sondern auch noch wichtige Vitamine.

Kräuter und Gewürze wirken nicht erst auf der Zunge, sondern bereits vor dem Essen über unsere Nase. Während die Zunge nur einige wenige Geschmacksrichtungen kennt, gibt es Hunderte von Düften und Aromen, die man riechen und genießen kann.

Viele Lebensmittel, die für Dialysepatienten besonders geeignet sind, wie z. B. Quark, Öl, Butter, Sahne oder gekochtes Gemüse, sind eher geschmacksneutral. Durch den Einsatz von Kräutern und Gewürzen können sie in sehr schmackhafte Lebensmittel verwandelt werden.

Ein paar Beispiele:

- Quark kann mit scharfen und bitteren Aromen verfeinert werden.
- Öl lässt sich gut mit scharfen Aromen und Kräutern aromatisieren.
- Gekochtes Gemüse gewinnt mit Kräutern wie Petersilie, Basilikum oder Thymian.

Bleiben Sie neugierig und probieren Sie neue Kräuter und Gewürzmischungen aus. Und vor allem:

Lassen Sie es sich schmecken!

IMPRESSUM

HERAUSGEBER
B. Braun Avitum AG
Schwarzenberger Weg 73–79
34212 Melsungen

REDAKTION
Verantwortlich:
Simone Klein
Tel. 05661 71-4611
Fax 05661 75-4611
dialyse@bbraun.de
www.bbraun-dialyse.de

Fliegende Köche
Christoph Brand
brand@fliegende-koeche.de
www.fliegende-koeche.de

WISSENSCHAFTLICHER
BEIRAT
Verantwortlich:
Dr. Ulrike von Herz

LAYOUT/SATZ
Verantwortlich:
Simone Klein

sxces Communication AG
Wigandstraße 17
34131 Kassel
info@sxces.com
www.sxces.com

FOTOGRAFIE
IMAGEAGENCY
info@imageagency.com
www.imageagency.com

HINWEIS
Alle Angaben erfolgen nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr. Eine Haftung wird nicht übernommen.



Von klassisch bis modern – in diesem Kochbuch finden Sie 15 unwiderstehliche Rezepte zum Nachkochen und Genießen. Von Christoph Brand, einem der führenden Spitzenköche, exklusiv für Sie kreiert und von den Ernährungsspezialisten von B. Braun individuell auf die Bedürfnisse des Dialysepatienten abgestimmt, demonstriert dieses Buch, dass Dialyse und Genuss ab sofort kein Widerspruch mehr sein müssen.

B. Braun Avitum AG | Schwarzenberger Weg 73–79 | 34212 Melsungen | Deutschland
Tel. 05661 71-2624 | Fax 05661 75-2624 | dialyse@bbraun.de | www.bbraun-dialyse.de



www.bbraun-dialyse.de