



Jetzt neu
mit Tages-
bedarfs-
angaben



Einladung zum Grill- fest

Rezepte und
Ernährungs-Tipps
für Patienten mit
Nierenerkrankungen

Ein Service von





Grillfest

Nicht nur gemeinsam essen macht Freude – auch die gemeinsame Zubereitung kann ein Grillfest zu einem richtigen Event werden lassen.



Liebe Dialyse-Patienten,

anschließend an unser Frühlingsrezeptheft „Einladung zum Osterbrunch“ erwarten Sie dieses Mal leckere Rezepte für ein sommerliches Grillfest. Egal ob im kleinen Kreis oder mit Freunden und Verwandten, gemeinsam grillen ist wahre Lebensfreude.

Auch wenn Sie als Dialyse-Patient besonders auf Ihre Ernährung achten müssen, brauchen Sie nicht auf leckere Grillabende zu verzichten.

Wir haben Ihnen einige Rezepte zusammengestellt, die speziell für Dialyse-Patienten

geeignet sind. Wenn Sie allerdings bei einer Zutat nicht sicher sein sollten, ob diese in den Ernährungsplan passt, fragen Sie bitte vorab Ihren behandelnden Arzt.

Für die wichtigen Kalium- und Phosphorwerte finden Sie auch in diesem Heft wieder die Angaben zum Tagesbedarfsanteil in den Nährwerttabellen. Genießen Sie den Sommer und lassen sich von den neuen Ideen für ein tolles Grillfest inspirieren. Viel Freude beim Zubereiten der Rezepte wünscht Ihnen

**Ihr
MEDICE Nephrologie-Team**



Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Hackspieße im Speckmantel

Zutaten

Rezept für 4 Personen (8 Spieße)

400 g Rinderhackfleisch
8 Scheiben Speck (180 g)
Oregano

8 Spieße
Pfeffer, Salz

Nährwertanalyse

Pro Person:

Energie:	409	kcal
Eiweiß:	24	g
Fett:	35	g
Kohlenhydrate:	–	
Natrium:	770	mg
Kalium:	390	mg
= 19% vom Tagesbedarf		
Phosphor:	208	mg
= 21% vom Tagesbedarf		

Eine rustikale Art,
Hackfleisch zu genießen.

Zubereitung:

Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Nach und nach würzen, vermengen und zwischendurch probieren, so fällt das richtige Würzen einfacher. Eher etwas weniger Salz verwenden, da der Speck noch einige Würze bringt.

Das gewürzte Hackfleisch in acht gleich große Bällchen formen. Jedes Bällchen mit einer Scheibe Speck umwickeln. Jeweils zwei Hackbällchen mit zwei Spießen fixieren – dies hat Vorteile beim Drehen auf dem Grill. Die Hackspieße von beiden Seiten grillen, bis der Speck knusprig ist.

Ein feiner Kräuterdip verleiht den Spießen eine frische Note. Als Beilage passt ein Salat gut dazu.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Ein Kräuterdip ist die perfekte Alternative zu Ketchup, da Ketchup sehr kaliumreich ist.



Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.



Kartoffelsalat

Zutaten

Rezept für 4 Personen

800 g Kartoffeln, festkochend
1 große Zwiebel (100 g)
2 Teel. Senf (14 g)
250 ml Wasser
2 Teel. gekörnte Brühe (14 g)
4 Essl. Essig (60 ml)
2 Essl. Öl (24 g)
5 g Schnittlauch

Pfeffer, Salz

Nährwertanalyse

Pro Person:

Energie:	210	kcal
Eiweiß:	5	g
Fett:	7	g
Kohlenhydrate:	33	g
Natrium:	1.208	mg
Kalium:	297	mg
= 15% vom Tagesbedarf		
Phosphor:	107	mg
= 11% vom Tagesbedarf		

Klassisch, würzig, lecker.

Zubereitung:

Kartoffeln waschen, schälen und vor dem Kochen in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In viel Wasser kochen, dabei nicht zu weich werden lassen, abdampfen und etwas abkühlen lassen. Für die würzige Marinade 1/4 l Wasser aufkochen, die gekörnte Brühe einstreuen. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Anschließend Zwiebelwürfel, Essig, Salz, Pfeffer, Senf, Brühe und Öl in das Wasser-Brühe-Gemisch geben und zu einer Marinade verarbeiten. Nach und nach die Marinade über die Kartoffeln geben, gut vermischen und durchziehen lassen.

In der Zwischenzeit den Schnittlauch waschen, trocken schwenken und in feine Röllchen schneiden. Vorsichtig den Kartoffelsalat mit dem Schnittlauch vermengen und servieren.

Kartoffelsalat schmeckt zu gegrilltem Fleisch oder Würstchen besonders gut.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Vor dem Kochen in ca. 1 cm dicke Scheiben geschnittene Kartoffeln haben einen deutlich geringeren Kaliumgehalt als herkömmlich geviertelte Kartoffeln oder Pellkartoffeln. Das häufig empfohlene stundenlange Wässern entfällt.

Diese Methode wurde auch von amerikanischen Wissenschaftlern bestätigt. Die gleiche Portion Kartoffelsalat (ca. 200 g), aus Pellkartoffeln zubereitet, hat 960 mg Kalium und deckt 48% des Tagesbedarfs.





Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Steakspieße mit Würstchen

Zutaten

Rezept für 4 Personen

- 1 Paprika (200 g)
(berechnet ohne Strunk 150 g)
- 1 Zwiebel (50 g)
- 4 Nürnberger Bratwürstchen à 20 g
- 2 Rinderhüftsteaks à 150 g
- 3 Essl. Olivenöl (36 g)
- Thymian
- 4 Holzspieße
- Salz

Nährwertanalyse

Pro Person:			
Energie:	225	kcal	
Eiweiß:	19	g	
Fett:	15	g	
Kohlenhydrate:	3	g	
Natrium:	177	mg	
Kalium:	363	mg	
= 18% vom Tagesbedarf			
Phosphor:	151	mg	
= 15% vom Tagesbedarf			

Herzhafte Fleischvariationen.

Zubereitung:

Paprika putzen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Die Hüftsteaks in kleine mundgerechte Stücke schneiden, die Würstchen halbieren. Abwechselnd Fleischstücke, Zwiebel, Paprika und Würstchen auf vier Spieße verteilen. Olivenöl mit Thymian oder Kräuter Ihrer Wahl vermischen und die Spieße damit bestreichen. Spieße auf dem Grill 6–8 Minuten knusprig grillen. Erst nach dem Grillen nach Geschmack salzen.

Dazu schmecken Salate und Grillsaucen am besten.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Als Dialyse-Patient sollten Sie das Würzen mit Salz einschränken. Verwenden Sie Kräuter, diese machen keinen Durst.

Wer Kalium einsparen muss, sollte auf Paprika verzichten. Dadurch reduziert sich das Kalium auf 302 mg (15% vom Tagesbedarf).



Produkt	Kalium	Phosphor
Rostbratwurst 100 g	306 mg = 15%	132 mg = 13%
Grobe Bratwurst vom Schwein 100 g	181 mg = 9%	74 mg = 7%
Rindswurst (rote) 100 g	274 mg = 14%	152 mg = 15%
Rindersteak (Roastbeef) 150 g	526 mg = 26%	209 mg = 21%
Scheinsteak 150 g	480 mg = 24%	225 mg = 22%
Schweinebauch 150 g	240 mg = 12%	84 mg = 8%
Lammkotelett 125 g	314 mg = 16%	279 mg = 28%

Nährwertanalyse

Pro Portion = 1 Essl. (ca. 20 g):

Energie:	157	kcal
Eiweiß:	0,3	g
Fett:	17	g
Kohlenhydrate:	0,3	g
Natrium:	18	mg
Kalium:	11	mg
= 0,5% vom Tagesbedarf		
Phosphor:	11	mg
= 1% vom Tagesbedarf		

Nährwertanalyse

Pro Portion = 1 Essl. (ca. 20 g):

Energie:	62	kcal
Eiweiß:	2	g
Fett:	6	g
Kohlenhydrate:	0,6	g
Natrium:	55	mg
Kalium:	19	mg
= 1% vom Tagesbedarf		
Phosphor:	22	mg
= 2% vom Tagesbedarf		

Aioli à la Sternekoch

Rezept für 4 Personen

1	Eigelb (20 g)
250 ml	Olivenöl
4	große Zehen Knoblauch (20 g)
1 Teel.	Senf (10 g)

Pfeffer, Salz

Köstliches zum Dippen.

Zubereitung:

Knoblauch schälen und in feine Stücke schneiden. Eigelb, Knoblauch und Senf in ein hohes Gefäß geben. Mit dem Mixstab aufschlagen. Das zimmerwarme Olivenöl in einem dünnen Strahl langsam nach und nach dazu gießen und so lange schlagen, bis eine cremige Sauce entsteht. Mit einer Prise Pfeffer und Salz abschmecken.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Aioli kann auch ohne Eigelb zubereitet werden. Dadurch reduzieren sich der Kalium- und der Phosphorgehalt.

Kräuterdip

Rezept für 4 Personen

200 g	Frischkäse, Doppelrahm, 60% Fett
50 ml	Sahne, 40% Fett
2 Essl.	Wasser (20 ml)
5 g	Schnittlauch

Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Den Frischkäse mit Sahne und Wasser glatt rühren. Anschließend den Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden und unter den Frischkäse rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Basilikum, Dill, Brunnenkresse, Kerbel etc. eignen sich hervorragend, um den Kräuterdip zu würzen.

Verwenden Sie Frischkäse mit einer höheren Fettstufe, da dieser weniger Phosphor enthält.



Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Nährwertanalyse

Pro Person:

Energie:	78	kcal
Eiweiß:	2	g
Fett:	7	g
Kohlenhydrate:	3	g
Natrium:	69	mg
Kalium:	183	mg
= 9% vom Tagesbedarf		
Phosphor:	35	mg
= 3% vom Tagesbedarf		

Zucchini-Salat

Zutaten

Rezept für 4 Personen

- 400 g Zucchini
- 1 kleine Zwiebel (40 g)
- 2 Essl. Olivenöl (24 g)
- 1 Knoblauchzehe (2 g)
- 2 Essl. Wein- oder Sherryessig (30 g)
- 1 Teel. Senf (10 g)
- 5 g Brunnenkresse

Pfeffer, Salz

Ein mediterraner Sommersalat.

Zubereitung:

Zucchini waschen, trocknen und mit einem scharfen Messer in feine Streifen schneiden oder mit einer Reibe grob raspeln, in eine Schüssel geben. Zwiebel und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und zu den Zucchiniestreifen geben. Olivenöl mit Wein- oder Sherryessig, Salz, Pfeffer und Senf verrühren, über die Zucchini geben. Alles gut vermischen und kurze Zeit ziehen lassen. Vor dem Servieren mit der Kresse garnieren.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Wer Kalium einsparen muss, kann die Zucchini in Scheiben schneiden, in heißem Wasser blanchieren und erst danach in Streifen schneiden. Dadurch reduziert sich der Kaliumgehalt auf 132 mg (7% vom Tagesbedarf).



Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.



Nährwertanalyse

Pro Person:

Energie:	159	kcal
Eiweiß:	1	g
Fett:	6	g
Kohlenhydrate:	24	g
Natrium:	8	mg
Kalium:	283	mg
= 14% vom Tagesbedarf		
Phosphor:	41	mg
= 4% vom Tagesbedarf		

Gegrillte Pfirsiche

Zutaten

Rezept für 4 Personen

- 4 Pfirsiche, frisch, à 125 g
- 4 Essl. Preiselbeeren, Konserve (80 g)
- 4 Essl. Creme fraîche, 40% Fett (80 g)
- 1 Essl. Honig (20 g)

Zahnstocher zum Zusammenstecken

Ein Grilledessert der besonderen Art.

Zubereitung:

Die Pfirsiche teilen und entkernen. Creme fraîche mit den Preiselbeeren verrühren. Mit der Hälfte der Masse vier halbierte Pfirsiche füllen. Die Schnittkanten der Pfirsiche mit Honig bestreichen. Danach die übrigen Pfirsichhälften darauf setzen und mit Zahnstochern zusammenstecken. Die zweite Hälfte der Creme kalt stellen. Die Pfirsiche auf dem geölten Grillrost von jeder Seite 3–5 Minuten grillen und mit der kalten Preiselbeercrème sofort servieren.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Wer Kalium einsparen muss, sollte Pfirsiche aus der Konserve verwenden. Dadurch reduziert sich der Kaliumgehalt auf 180 mg (9% vom Tagesbedarf).



Ein Service von

