

Ernährung bei chronischer Nierenerkrankung

Kochen macht trotzdem Spaß!

Frühlingsküche!

18. März 2023, 11–18 Uhr

**Haus der Familie
Friesenstraße 6
53175 Bonn**

Es lädt ein:

Die Interessengemeinschaft Niere Rhein-Ahr-Eifel e.V.

Vorsitzender: Herr Meinhard Rick

www.ign-rhein-ahr-eifel.de



Die Veranstaltung leitet Frau Huberta Eder

Ehemalige Lehrkraft an der Berufsfachschule für Diätassistenten am Universitäts-klinikum Gießen.
Autorin zahlreicher Kochbücher für chronisch Nierenkranke.

Wir kochen und essen gemeinsam ...

Überbackene Brötchen mit Champignons
Kräuterfrikadellen mit Schnittlauch-Dip
Kartoffelbrei Prinzessinnen Art
Pochierter Lachs mit Honig-Senf-Kruste
Basmatireis / parboiled Reis
Kopfsalat mit Radieschen und saure Sahnesoße
Sahnepudding mit Erdbeer-Minze-Soße
Blaubeer-Muffins

1 Kaliumpunkt entspricht 75 mg Kalium
1 Phosphatpunkt entspricht 50 mg Phosphor

Wenn keine kaliumarme Ernährung zu beachten ist, entfällt das Kochen bzw.
Blanchieren in ausreichender Menge Wasser.

Ich freue mich auf eine gelungene Veranstaltung!

Huberta Eder, Gießen

© Fotos: Huberta Eder

Überbackene Brötchen mit Champignons

Zutaten für 1 Portion:

1 St. Brötchen (Semmel) oder 2 Scheiben Toastbrot
10 g Margarine
30 g Lauchzwiebeln
50 g Champignons, Scheiben, Konserve, abgetropft
Pfeffer
Curry
20 g pflanzliche Crème fraîche (15 % Fett)
1 g Schnittlauch

Zum Belegen:

35 g Hochland Sandwichscheiben (ohne Phosphat-Zusatz!) (2 Scheiben)
Enthalten als Natriumcitrat (E 331) als Schmelzsalz.

Zubereitung:

Brötchen waagrecht aufschneiden und die Schnittfläche auf dem Toaster oder in der Pfanne hellbraun rösten.

Lauchzwiebeln in 1 cm breite Röllchen schneiden. Margarine in einer Pfanne zerlassen und die Lauchzwiebeln darin andünsten. Champignons grob mit dem Messer hacken und dazugeben. Mit Pfeffer und Curry abschmecken. Mit pflanzlicher Crème fraîche abrunden.

Schnittlauch in Röllchen schneiden und dazugeben. Pilzmasse auf beide Brötchenhälften verteilen und jeweils mit einer Käsescheibe belegen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C überbacken (Backpapier unterlegen).

Tipp: Frische Champignons können auch in ausreichender Menge Wasser gekocht werden. Das Kochwasser muss anschließend verworfen werden.

Wer auf keine Kaliumeinschränkung achten muss, gibt frische Champignons direkt in die Pfanne. Evtl. etwas Zuckermais zugeben.

Wahlweise dazu: grüner Salat mit Essig-Öl-Marinade

Nährwerte für 1 Portion:

kcal	380
Eiweiß	15 g
Fett	22 g
Kohlenhydrate	29 g
BE	2,4/2,9
Ballaststoffe	3 g

Cholesterin	25 mg
Kochsalz	1,7 g
Kalzium	300 mg
Kaliumpunkte	3,5
Phosphatpunkte	5
Kalium	250 mg
Phosphor	250 mg

Kräuterfrikadellen

Zutaten für 6 Portionen (je 2 Stück):

Für den Hackfleischteig:

50 g Brötchen, altbacken (1 St.)
50 g Zwiebeln
500 g Rindergehacktes
1 St. Ei (M)
10 g Senf, mittelscharf

5 g gemischte Kräuter
Pfeffer

Zum Panieren und Ausbacken:

40 g Semmelbrösel
60 g Rapsöl

Zubereitung:

Brötchen in kaltem Wasser einweichen und ausdrücken. Zwiebeln fein hacken, mit 2 Esslöffel Wasser in der Mikrowelle bei mittlerer Stufe 2 Minuten vorgaren. Kräuter fein hacken. Nunmehr alle Zutaten für den Hackfleischteig miteinander vermengen und 12 gleichmäßige Frikadellen formen.

Semmelbrösel auf einen flachen Teller geben und die Frikadellen darin wenden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen bei mittlerer Hitzezufuhr und angeschobenem Deckel von beiden Seiten braun braten.

Tipp: Kräuterfrikadellen schmecken warm oder kalt.

© Huberta Eder: Ernährung bei chronischer Nierenerkrankung, Bonn-Bad Godesberg, 18.3.2023



Dazu: kaliumarm gekochte Kartoffeln oder Kartoffelbrei

Nährwerte für 1 Portion:		Cholesterin	90 mg
kcal	330	Kochsalz	0,4 g
Eiweiß	22 g	Kalzium	20 mg
Fett	23 g	Kaliumpunkte	3
Kohlenhydrate	10 g	Phosphatpunkte	4
BE/KE	1,2/1,4	Kalium	220 mg
Ballaststoffe	1 g	Phosphor	200 mg

Schnittlauch-Dip

Zutaten für 6 Portionen:

100 g Soja-Joghurt-Alternative, ohne Phosphat-Zusatz
 4 g Schnittlauch
 Etwas abgeriebene unbehandelte Zitronenschale
 oder Zitronenthymian
 Bunter Pfeffer



Zubereitung: Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und mit der Soja-Joghurt-alternative verrühren. Mit Zitronenschale und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Soja-Joghurtalternative enthält im Vergleich zu Joghurt aus Milch hergestellt sehr wenig Kalium und Phosphat.

Nährwerte für 1 Portion:		Cholesterin	0 mg
kcal	10	Kochsalz	0 g
Eiweiß	1 g	Kalzium	20 mg
Fett	0,4 g	Kaliumpunkte	0,2
Kohlenhydrate	0,4 g	Phosphatpunkte	0,1
BE/KE	0/0	Kalium	15 mg
Ballaststoffe	0 g	Phosphor	3 mg

Pochierter Lachs mit Honig-Senf-Kruste

Zutaten für 1 Portion:

120 g Lachsfilet

Für den Kochsud:
 200 ml Wasser
 Etwas Wurzelgemüse
 5 St. Pfefferkörner
 1 St. Lorbeerblatt
 Wenig Zitronensaft

Für die Honig-Senf-Beize:
 10 g Honig
 5 g Senf, mittelscharf
 5 g frischer Orangensaft

Zum Ausfetten der Form:
 1 g Rapsöl

Zum Bestreuen:
 1 g Dill

Zubereitung:

Eine flache Auflaufform einfetten.

Kochsud zubereiten. Den zuvor gewaschenen Lachs 10-12 Minuten darin ziehen lassen, aus dem Sud nehmen und in die Form legen. Zwischenzeitlich Honig mit Senf und Orangensaft verrühren. Die Oberfläche mit der Beize bestreichen. Deckel der Form schließen.

Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Form auf der mittleren Schiene 10 Minuten backen.

Dill fein hacken. Den Lachs vor dem Servieren damit bestreuen.

Tipp: Zum Schluss den Sud in der Auflaufform mit etwas kochendem Wasser lösen und als Soße dazu reichen. Dazu: Basmatireis, Gemüse- oder grüner Salat

Nährwerte für 1 Portion:	
kcal	290
Eiweiß	24 g
Fett	18 g
Kohlenhydrate	9 g
BE/KE	0,8/0,9
Ballaststoffe	0 g
Cholesterin	50 mg

Kochsalz	0,3 g
Kalzium	25 mg
Kaliumpunkte	6
Phosphatpunkte	6,5
Kalium	470 mg
Phosphor	330 mg

Weißer Reis (Quellreis)

Zutaten für 1 Portion:

50 g Reis, poliert, roh (z. B. Basmatireis) oder parboiled Reis, roh

Zubereitung:

Reis in der doppelten Wassermenge aufkochen und bei geringer Hitze-zufuhr und geschlossenem Deckel ca. 18 Minuten quellen lassen.

Am Ende der Garzeit hat der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen.

Tipp:

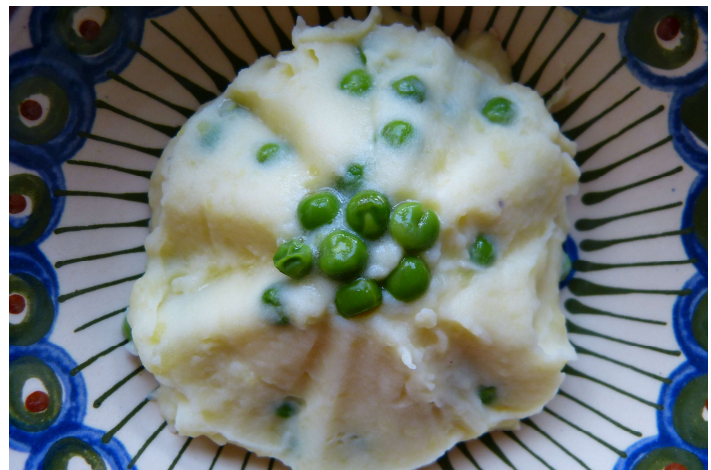
Reis ist eine besonders kaliumarme Stärkebeilage. Er sollte deswegen nicht in viel Wasser gekocht werden.

Parboiled Reis ist durch ein spezielles Schälverfahren vitaminreich.

Nährwerte für 1 Portion:

kcal	175
Eiweiß	4 g
Fett	0 g
Kohlenhydrate	39 g
BE/KE	3,3/3,9
Ballaststoffe	1 g
Cholesterin	0 mg
Kochsalz	0 g
Kalzium	3 mg

Kaliumpunkte	0,7
Phosphatpunkte	1
Kalium	55 mg
Phosphor	55 mg



Kartoffelbrei Prinzessinnen Art

Zutaten für 1 Portion:

100 g Kartoffeln
 20 g Sahne oder Pflanzensahne
 10 g Wasser
 Muskatnuss, gemahlen
 15 g Erbsen, tiefgekühlt
 0,5 g Petersilie, gehackt

Zubereitung:

Bereits geschälte Kartoffeln in Stücke schneiden und in einer ausreichenden Menge Wasser kochen.

Nach 8 Minuten das Kochwasser erneuern. Nach dem Garen das Kochwasser wegschütten.

Kartoffeln stampfen. Sahne und Wasser hinzufügen. Mit dem Schneebesen zu Brei verarbeiten, dabei erhitzen. Mit Muskatnuss abschmecken.

Erbsen in 150–200 ml Wasser 5 Minuten kochen und abtropfen lassen. Zusammen mit gehackter Petersilie unter den Kartoffelbrei mischen.

Tipp:

Kartoffelpüree kann auch mit Sojadrink ohne Phosphat-Zusatz zubereitet werden.

Nährwerte für 1 Portion:

kcal	150
Eiweiß	4 g

Fett	7 g
Kohlenhydrate	18 g
BE/KE	1,5/1,8

Ballaststoffe	2 g	Kaliumpunkte	3,5
Cholesterin	20 mg	Phosphatpunkte	1,5
Kochsalz	0 g	Kalium	225 mg
Kalzium	30 mg	Phosphor	80 mg

Kopfsalat mit Radieschen und saure Sahnesoße

Zutaten für 1 Portion:

40 g Kopfsalat
15 g Radieschen

Für die Salatsoße:

40 g saure Sahne
1 g Senf, mittelscharf
5 g Zitronensaft
0,5 g Zucker
1 g gemischte Kräuter



Zubereitung:

Kopfsalat zerpflücken. Radieschen in Scheiben schneiden. Salatsoße zubereiten und kurz vor dem Verzehr mit Kopfsalat und Radieschen vermischen.

Tipp: Salat muss zügig in kaltem Wasser gewaschen werden, damit Vitamine erhalten bleiben.

Nährwerte für 1 Portion:

kcal	60	Cholesterin	15 mg
Eiweiß	2 g	Kochsalz	0,1 g
Fett	4 g	Kalzium	60 mg
Kohlenhydrate	3 g	Kaliumpunkte	2,5
BE/KE	0,2/0,2	Phosphatpunkte	1
Ballaststoffe	1 g	Kalium	185 mg
		Phosphor	50 mg

Sahneflammeri mit Erdbeer-Minze-Soße

Zutaten für 6 Portionen:

Für den Flammeri:

200 g Sahne
400 g Wasser
1 P. Vanillepuddingpulver zum Kochen
35 g Zucker

Für die Erdbeer-Minze-Soße:

200 g Erdbeeren
7 g Zucker
3 g Vanillezucker
2 g Minzeblättchen



Zubereitung:

Aus Sahne, Wasser, Vanillepuddingpulver und Zucker einen Kochpudding zubereiten. Erdbeeren, Zucker und Vanillezucker pürieren. Zum Schluss die Minzeblättchen zugeben. Wahlweise kurz pürieren. Als Soße zu dem Flammeri servieren.

Tipp: Sie können den Flammeri auch mit Sojadrink ohne Phosphat-Zusatz (oder Soja-Reis-Drink ohne Phosphat-Zusatz) zubereiten.

Bio-Produkte sind in jedem Falle ohne zugesetztes Phosphat.

Wahlweise Speisequark (erhöht den Eiweißgehalt) unterrühren und nachsüßen.

Nährwerte für 1 Portion:

kcal	170
Eiweiß	1 g
Fett	11 g
Kohlenhydrate	16 g
BE	1,5
Ballaststoffe	0 g
Cholesterin	35 mg
Kochsalz	0,1 g

Kalzium	35 mg
Kaliumpunkte	1,2
Phosphatpunkte	0,5
Kalium	90 mg
Phosphor	30 mg

Blaubeer-Muffins

Zutaten für 15 Stück:

240 g Weizenmehl, Type 405
 50 g Zucker
 3 TL phosphatfreies Backpulver oder 5 g Natron
 150 g Vollmilch
 2 St. Eier (M)
 60 g Butter
 200 g Blaubeeren

Zum Bestäuben:
 15 g Puderzucker

Außerdem:
 15 St. Papier-Muffinförmchen



Zubereitung:

Mehl, Zucker und Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Milch, Eier und flüssige Butter in einer anderen Schüssel verquirlen. Die Masse zügig unter die Mehlmischung geben.

Blaubeeren mit dem Rührlöffel unter die Teigmasse heben.

Jeweils 50 g Teig in ein Muffinförmchen füllen und diese auf ein Backblech setzen.

Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten backen.

Mit Puderzucker leicht bestäuben.

Tipp:

Phosphatfreies Backpulver kann im Internet bestellt werden, z. B. bei der Fa. Lucullus Food Service.

Nährwerte für 1 Stück:

kcal	120	Cholesterin	40 mg
Eiweiß	3 g	Kochsalz	0,3 g
Fett	5 g	Kalzium	20 mg
Kohlenhydrate	17 g	Kaliumpunkte	0,7 (2 St./1,5)
BE	1,5	Phosphatpunkte	0,8 (2 St./1,5)
Ballaststoffe	1 g	Kalium	50 mg
		Phosphor	40 mg

Matzen besteht nur aus Weizenmehl und Wasser



Natriumarme Gemüsebrühe von der Fa. Novis

**Schön, dass Sie
dabei waren!!**