

Rezepte für Dialysepatienten

mit

Diaprotein[®]

**92%-iges Eiweisskonzentrat
praktisch phosphatfrei, elektrolytarm**

...preisgünstiger als andere...

Vorwort

Alle hier vorgestellten Rezepte (veröffentlicht in „Diatra-Journal“, z. T. etwas verändert) sind von mir speziell für Dialysepatienten entwickelt und „ausprobiert“ worden und haben einen sehr günstigen Phosphor-Eiweiss-Quotienten*, das bedeutet, sie enthalten viel - für Dialysepatienten wichtiges - hochwertiges Eiweiss und im Verhältnis dazu wenig Phosphat und sind kalium- und natriumarm.

Die Rezepte wurden mit den Ernährungssoftware-Programmen „ErnährungAktiv“ (DGE) bzw. „OptiDiet“ (GOE) erstellt und berechnet (Programme erhältlich über Nephrologische Präparate).

Ich wünsche Ihnen bei der Zubereitung der Rezepte gutes Gelingen.

Ihr

Dr. Volker Steudle

(Ernährungswissenschaftler, wissenschaftlicher Leiter des VFED e.V. - Verband für Ernährung und Diätetik, Aachen)

Der Phosphor-Eiweiss-Quotient*

Definition nach Dr. V. Steudle, Journal Nephrol. Team, 1990

Der Phosphor-Eiweiss-Quotient (P / EW - Quotient = Verhältnis von mg Phosphor zu g Eiweiss;) ist ein guter Maßstab dafür, welche Mahlzeiten oder Lebensmittel viel Eiweiss, aber dennoch wenig Phosphat enthalten. Ist das Verhältnis der Menge an Phosphor (in mg / 100 g) zum entsprechenden Eiweiss in der Nahrung kleiner oder gleich 12, so sind diese Lebensmittel bzw. Mahlzeiten für eine zusätzliche Phosphatreduktion bei Dialysepatienten gut geeignet. Bei normaler gemischter Kost liegt der P / EW -Quotient über 17. Eine deutliche Verringerung des P / EW -Quotienten läßt sich durch Verwendung von Diaprotein-Pulver (speziell für Dialysepatienten entwickeltes Eiweiss-konzentrat, erhältlich in Apotheken oder Direktversand) erreichen.

Nephrologische Präparate - Dr. Volker Steudle -

Giessener Str. 115, D-35440 Linden

Tel.: 06403 694597, Fax: 06403 67853, eMail: info@dr-steudle.de, Internet: www.dr-steudle.de

Inhalt

Ernährung bei Dialyse	3
Herstellung einer Diaprotein-Auflösung	3

Rezepte

...ganz einfach, schnell und sehr gut...

Moccacreme	4
Fruchtshakes	4
Zitronencreme	4
Vanillecreme	4

Vorspeisen

Krabbencocktail	5
Geflügelsalat	5
Tofu mit Kopfsalat	5
Hausgemachte Fisch-Krabben-Sülze	5

Hauptgerichte / Beilagen

Lammkoteletts auf grünen Bohnen mit Reis	6
Tortellini-Auflauf "Neue Liebe"	6
„Armer Ritter“	6
Schichtsalat mit gegrilltem Schweinebauch	7
Lauch-Quiche	7
Chinesische Curcuma-Pfanne	7
Risotto mit Hähnchen	8
Hähnchenpfanne	8
Bauernfrühstück	8
"Pfitzauf"	9
"Lukelleskäs"	9
Tofulaibchen	9
Spargel mit heller Cremesauce	9
Entenbrust mit Maronen und Rotkohl	10
Champignon-Ananas-Schnitzel-Pfanne mit Reis	10
Karpfen im "Blausud", Kartoffeln, Götterspeise	10
Osterlammspieße mit Zimt-Curry-Reis	11

Seite

Gegrilltes Putenschnitzel mit Auberginen	11
Putenschnitzel im Cornflakesmantel mit Sahnenudeln	11

Menüvorschläge für Dialysepatienten

Krabbencocktail, Wildente mit Maronen, Zabaione	12
Gegrilltes Lachssteak, Zitronensahnecreme	12
Rote Beete Suppe, Lammkeule in der Kräuterkruste mit Butterlauch und Herzoginkartoffeln, Pfirsichsoufflé	13

Desserts

Pfirsich-Mandel-Quark-Soufflé	14
Sahne-Cremeeis selbstgemacht	14
Quarkspeise mit Früchten	15
Apfel-Grieß-Brei	15
Zwetschgenknödel mit Vanillesoße	15
Himbeer-Sekt-Schaum	15

Kuchen

Rührkuchen	16
Streuselkuchen mit Sauerkirschen	16
Osterfladen - Osterkuchen	16
Biskuit-Osterlamm - Osterbiskuit	16
Weihnachtskuchen "Torta di Pane"	17
Berliner Pfannkuchen - „Berliner“	17
Fantakuchen	17

...weitere Tipps:

Milchersatz für niereninsuffiziente Patienten, <u>eiweissreich</u>	18
Kaliumarme Kartoffeln (80 % weniger Kalium)	18
Kartoffelbrei, kaliumarm, eiweissreich, phosphatarm	18

Ernährung bei Dialysetherapie - erhöhter Eiweissbedarf

Eiweissmangel oder erhöhter Eiweissbedarf ist Folge vieler organischer oder funktioneller Erkrankungen. Zur Herstellung **eiweissreicher Diäten** bei Katabolie / Kachexie, konsumierenden Erkrankungen oder Dialysetherapie (chronisch terminale Niereninsuffizienz) ist das praktisch phosphatfreie Eiweisskonzentrat **Diaprotein-Pulver** indiziert.

Dialysepatienten haben im Vergleich zu Nierengesunden einen erhöhten Eiweissbedarf, da bei jeder Dialyse (Hämo- oder Peritonealdialyse) Eiweisssubstanzen mit dem Dialysat verloren gehen. Es kommt zu Eiweissmangelzuständen, Gewichtsabnahme und dem Zustand Katabolie und Kachexie ("Kräfteverfall"). Zusätzlich entwickelt sich bei praktisch allen Dialysepatienten eine - mit der Abnahme der Nierenleistung einhergehende Hyperphosphatämie (Phosphatwerte über 1,45 mM im Blut), da das ständig über die Nahrung zugeführte Phosphat, das überwiegend in eiweissreichen Lebensmitteln vorkommt (Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte), nicht mehr über die Nieren ausgeschieden werden kann. Die Hyperphosphatämie führt wesentlich zum Krankheitsbild der renalen Osteopathie als schwerwiegende Komplikation bei. Da eine diätetische Phosphatrestriktion, d. h. Vermeidung der Zufuhr eiweissreicher und somit phosphatreicher "normaler" Lebensmittel in der Praxis meist nicht den therapeutisch gewünschten Effekt bewirkt, müssen Dialysepatienten zusätzlich sogenannte "Phosphatbinder" zu den Mahlzeiten einnehmen. Die Phosphatbinder, wie z. B. Calciumcarbonat- oder Calciumacetat-Tabletten, bilden im Magen-Darm-Trakt unlösliche Phosphatsalze, so daß das Phosphat nicht mehr resorbiert werden kann und mit dem Stuhl ausgeschieden wird. Dennoch wird meist mehr Phosphat aufgenommen als ausgeschieden.

Das praktisch phosphatfreie Eiweisskonzentrat **Diaprotein** bietet hier für Dialysepatienten eine sinnvolle Lösung. Als diätetisches Lebensmittel - geeignet zur Behandlung von Niereninsuffizienz - enthält es mind. 92 % biologisch hochwertiges Eiweiss, mit einem sehr hohen Anteil essentieller Aminosäuren (biologische Wertigkeit ca. 134). **Diaprotein** ist auf der Basis von Molkenprotein hergestellt und enthält weniger als 1 mg Phosphor pro Gramm Eiweiss. Es hat damit einen **Phosphor-Eiweiss-Quotienten (P/EW) von < 1 mg/g** (= Verhältnis von Phosphor zu Eiweiss in mg/g). Kuhmilch enthält im Vergleich dazu 28 mg/g P/EW, also ein P/EW-Quotient von 28 (über 28-mal mehr Phosphat).

Eiweissreiche Lebensmittel, deren P/EW-Quotient unter 12 liegt, sind geeignet, einen entscheidenden Beitrag zur phosphatarmen Eiweissversorgung von Dialysepatienten zu leisten.

Diaprotein ist zudem kalium- und natriumarm, kohlenhydratfrei, fettfrei, purin-, gluten- und cholesterinfrei. Somit kann im Gegensatz zu anderen, meist elektrolytreichen (hohe Konzentration an Kalium, Natrium und Phosphat) Eiweisskonzentraten eine wünschenswerte Elektrolytbilanzierung erreicht werden.

Im Gegensatz zu vielen anderen Eiweisskonzentraten hat **Diaprotein** einen angenehmen "neutralen" Geschmack. Als geschmacksneutrales, leicht wasserlösliches instantisiertes Pulver **Diaprotein** kann daher praktisch allen Speisen und Getränken zugegeben werden. Es ist möglich mit Diaprotein zu kochen und zu backen.

Diaprotein ist auch zur Eiweissanreicherung von **Sondennahrung** geeignet. Die äußerst geringe Osmolarität der Diaprotein-Auflösung garantiert eine sehr **gute Bekömmlichkeit** (nur **160 mosmo/l** bei 20 g Pulver + 80 ml Wasser)

Diaprotein wird im Verdauungstrakt nach Aufspaltung schnell und vollständig resorbiert.

Hinweis für Diabetiker: der Bedarf an Insulin - als anaboles Hormon (Muskeleiweissaufbau) - kann sich nach Einnahme von **Diaprotein** leicht erhöhen (Körpereiwiss wird aufgebaut).

Herstellung einer Diaprotein-Eiweisskonzentrat-Auflösung

Zubereitung:

einfach konzentriert: 10 g Pulver (= 2 glattgestrichene Meßlöffel á 20 ml)
+ 80 ml Wasser = 90 ml Diaprotein-Auflösung

doppelt konzentriert: 20 g Pulver (= 4 glattgestrichene Meßlöffel á 20 ml)
+ 80 ml Wasser = 100 ml Diaprotein-Auflösung

Empfehlung: Zur Auflösung in Wasser Handmixer oder Schneebesen verwenden oder in ein fest verschließbares Gefäß (Schüttelbecher - kostenlos erhältlich - oder Babymilchflasche, Marmeladenglas usw.) ca. 80 ml kaltes oder warmes (abgekochtes) Wasser füllen und danach die gewünschte Menge Diaprotein Eiweisskonzentrat Pulver zufügen.

Verschlossen unter kräftigem Schütteln auflösen und den gewünschten Speisen oder Getränken zugeben- auch zum Kochen und Backen geeignet.

Tipp: *Besonders gut geeignet sind für die Herstellung der Auflösung Babymilchflaschen (á 250 ml) mit ml-Angabe oder ein Schüttelbecher (kostenlos erhältlich auf Anfrage bei Nephrologische Präparate - Dr. Steudle).*

Im Gegensatz zu vielen anderen Eiweisskonzentraten hat Diaprotein einen angenehmen "neutralen" Geschmack und ist als Instant-Pulver leicht löslich und gut bekömmlich.

Diaprotein-Pulver kann allen Speisen und Getränken auch direkt zugegeben werden.

Nährstoffangaben im Text: kcal = Energie, EW = g Eiweiss, F = g Fett, KH = g Kohlenhydrate, K = mg Kalium, P = mg Phosphor

Empfohlene Nährstoffzufuhr pro Tag bei Dialyse (bei 65 kg KG):
kcal 2600, EW 78, K max. 2000, P max. 1000, P/EW-Quotient max. 12.

Der Phosphor-Eiweiss-Quotient (P / EW- Quotient = Verhältnis von Phosphor zu Eiweiss) ist ein guter Maßstab dafür, welche Mahlzeiten oder Lebensmittel viel Eiweiss, aber dennoch wenig Phosphat enthalten. Ist das Verhältnis der Menge an Phosphor (in mg / 100 g) zum entsprechenden Eiweiss in der Nahrung kleiner oder gleich 12, so sind diese Lebensmittel bzw. Mahlzeiten für eine zusätzliche Phosphatreduktion bei Dialysepatienten gut geeignet. Bei normaler gemischter Kost liegt der P / EW-Quotient über 17.

Eine deutliche Verringerung des P / EW-Quotienten läßt sich durch Verwendung von Diaprotein erreichen.

Rezepte

...ganz einfach, schnell und sehr gut...

Moccacreme - ganz einfach, schnell und sehr gut

(eiweissreich, natriumarm, kalium- und phosphatarm)

Phosphor - Eiweiss - Quotient = 1,0

Zutaten (1 Portion)

150 ml Kaffee (1 Tasse)
2 Btl. Vanillezucker (à 8 g)
20 g Diaprotein Plv. - phosphatarmes 92%-iges Eiweisskonzentrat

Zubereitung:

150 ml kalter Kaffee + 20 g Diaprotein-Pulver + 2 Beutel Vanillezucker im Schüttelbecher gut vermischen (schaumig schütteln) oder alle Zutaten mit dem Mixer schaumig verrühren - fertig.

Tipp: Nach Belieben mit süsser Sahne/Schlagsahne verfeinern (mehr Energie und Fett).

Nährstoffe:	kcal	Eiweiss in g	Fett in g	KH in g	Kalium in mg	Phosphor in mg
pro Portion	143	18,7	0	16,4	106	6,6

Fruchtshakes - ganz einfach, schnell und sehr gut

(eiweissreich, natriumarm, kalium- und phosphatarm)

Phosphor - Eiweiss - Quotient = 1,0

Tipp: verwenden Sie anstelle von Fruchtsäften Fruchtsirup (viel weniger Kalium!)

Zutaten (1 Portion)

90 ml Wasser
50 ml Fruchtsirup (Himbeer, Kirsche, Erdbeer, Waldmeister etc.)
10 g Diaprotein Plv. - phosphatarmes 92%-iges Eiweisskonzentrat

Zubereitung:

Wasser, Sirup + 10 g Diaprotein-Pulver im Schüttelbecher gut vermischen (schaumig schütteln) oder alle Zutaten mit dem Mixer schaumig verrühren - fertig. **Tipp:** Sie können einen Teil des Wassers auch durch süsse Sahne ersetzen (mehr Energie und Fett).

Nährstoffe:	kcal	Eiweiss in g	Fett in g	KH in g	Kalium in mg	Phosphor in mg
pro Portion	180	9,2	0	35	28	9

Zitronencreme - ganz einfach, schnell und sehr gut

(eiweissreich, energiereich, natriumarm, kalium- und phosphatarm)

Phosphor - Eiweiss - Quotient = 3,7

Zutaten (1 Portion)

20 ml Zitronensaft
16 g Zucker
120 ml süsse Sahne 30% Fett
20 g Diaprotein Plv. - phosphatarmes 92%-iges Eiweisskonzentrat

Zubereitung:

Alle Zutaten im Schüttelbecher gut vermischen (schaumig schütteln) oder alle Zutaten mit dem Mixer schaumig verrühren - fertig.

Nährstoffe:	kcal	Eiweiss in g	Fett in g	KH in g	Kalium in mg	Phosphor in mg
pro Portion	501	21,5	36	23	150	79

Vanillecreme - ganz einfach, schnell und sehr gut

(eiweissreich, energiereich, natriumarm, kalium- und phosphatarm)

Phosphor - Eiweiss - Quotient = 3,7

Zutaten (1 Portion)

2 Btl. Vanillezucker
120 ml süsse Sahne 30% Fett
20 g Diaprotein Plv. - phosphatarmes 92%-iges Eiweisskonzentrat

Zubereitung:

Alle Zutaten im Schüttelbecher gut vermischen (schaumig schütteln) oder alle Zutaten mit dem Mixer schaumig verrühren - fertig.

Nährstoffe:	kcal	Eiweiss in g	Fett in g	KH in g	Kalium in mg	Phosphor in mg
pro Portion	50	21,5	36	23	150	79

Vorspeisen

Krabbencocktail

(relativ eiweissreich, natriumarm, kaliumarm, phosphatarm)

Phosphor - Eiweiss - Quotient = 18,3! (aber nur 108 mg P / Portion)

Tipp: ...auch bei einem relativ hohen P / EW-Quotienten können bestimmte Gerichte für Dialysepatienten geeignet sein, wenn die Gesamtmenge an Kalium oder Phosphor (P) relativ gering ist. Hier sind es pro Portion nur ca. 10% der täglich erlaubten Phosphatzufuhr.

Zutaten für 4 Portionen

100 g Krabben, Konserve, abgetropft
150 g Spargel Konserve, abgetropft
80 g Champignon Konserve, abgetropft
100 g Cocktail-Dressing, Fertigprodukt
1 Stück Toastbrot (20-40 g) je nach Grösse (Weissbrot)

Zubereitung:

Krabben, Spargelspitzen und Champignons abtropfen lassen. Alles vermischen, in kleine Schälchen füllen und das Cocktail-Dressing (fertige Cocktailsauce) darübergiessen. Dazu reicht man 1 Scheibe Toastbrot.

Nährstoffe:	kcal	Eiweiss in g	Fett in g	KH in g	Kalium in mg	Phosphor in mg
pro Portion	190	5,9	16,3	5,3	199	108

Geflügelsalat - einfach schnell selbstgemacht

(eiweissreich, natriumarm, relativ kaliumarm, phosphatarm)

Phosphor - Eiweiss - Quotient = 12

Zutaten für 4 Portionen

250 g Hähnchenbrust (Tiefkühlkost oder frisch)
1 Eßlöffel (Sonnenblumen-) Öl
1 Becher (200 g) Schmand (saure Sahne) 24% Fett
1 Dose Spargelabschnitte 270 g Abtropfgewicht
1 kleine Dose Champignons geschnitten 85 g Abtropfgewicht
1 Dose Mandarin-Orangen 175 g Abtropfgewicht
1 Dose Ananas in Stücken 175 g Abtropfgewicht
1/2 Teelöffel Curry
1/2 Teelöffel Senf
1 Teelöffel Zitronensaft, Pfeffer

Zubereitung:

Tiefgekühlte / frische Hähnchenbrust mit Öl in einer Pfanne auf beiden Seiten goldbraun ca. 15-20 min. anbraten.

Nach Abkühlen in dünne Streifen schneiden.

In einer Salatschüssel den Schmand zusammen mit Curry, Senf, Zitronensaft und etwas Pfeffer mit dem Schneebesen glattrühren, dann die Hähnchenstreifen und alle weiteren abgetropften Dosen-Zutaten (ohne Saft bzw. Konservenflüssigkeit!) zugeben und gut vermischen. Dazu passt gut Weiss-/Toastbrot.

Nährstoffe:	kcal	Eiweiss in g	Fett in g	KH in g	Kalium in mg	Phosphor in mg
pro Portion	304	18	17	19	338	213

Tofu mit Kopfsalat

(kalium- und phosphatarm, eiweissreich)

Phosphor - Eiweiss - Quotient = 12,7

Zutaten für 1 Portion

300 g Tofu
40 g Butter
40 g Kopfsalat
1/2 kleine Zwiebel (25 g)
20 g Pflanzenöl (2 EL)
10 g Essig (1 EL)
Pfeffer nach Belieben

Zubereitung:

Tofu (ein Sojaprodukt, erhältlich in fast allen Lebensmittelmärkten) in fingerdicke Scheiben schneiden und in der Butter von beiden Seiten goldbraun braten.

Kopfsalat waschen, kleinschneiden und mit der kleingeschnittenen Zwiebel, Essig und Öl anmachen. Tofu und Salat nach Belieben mit Pfeffer würzen.

Nährstoffe:	kcal	Eiweiss in g	Fett in g	KH in g	Kalium in mg	Phosphor in mg
pro Portion	726	25	64,6	3,5	338	319

Hausgemachte Fisch-Krabben-Sülze

(phosphatarm, kaliumreduziert, eiweissreich, fettarm, kohlenhydratarm)

Phosphor - Eiweiss - Quotient = 10

100 g Krabben
100 g Rotbarschfilet
10 g Brühwürfel, fett (1/2 Würfel)
100 g Möhren, Dose
10 g Gelatine (1 Päckchen)
2 EL Essig (30 g)
1 Teelöffel Dillspitzen, Pfeffer

Zubereitung:

Das Rotbarschfilet in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit den Krabben ca. 10 Minuten dünsten. Die Gelatine mit 5 EL kaltem Wasser anrühren und 10 Minuten quellen lassen. Brühwürfel zusammen mit Essig, Dill und Pfeffer in 450 ml Wasser zum Kochen bringen. Die gequollene Gelatine in der heißen Brühe unter Rühren auflösen, Topf vom Herd nehmen und alle restlichen Zutaten in die heiße Flüssigkeit geben. Die heiße Masse in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Form (Schüssel, Backform) geben, erkalten lassen. Kalte, erstarrte Sülze auf einen Teller stürzen.

Als Beilage empfehlen sich gewässerte, gekochte Kartoffeln oder Brot.

Nährstoffe:	kcal	Eiweiss in g	Fett in g	KH in g	Kalium in mg	Phosphor in mg
pro Portion	127	12	2	1,5	177	121

Hauptgerichte

Lammkoteletts auf grünen Bohnen mit Reis

(eiweiss- und energiereich, relativ kaliumarm, phosphatarm)

*Phosphor - Eiweiss - Quotient = 10

Zutaten für 2 Portionen

4 Lammkoteletts á 100 g
2 Eßlöffel (Sonnenblumen-) Öl
1 Knoblauchzehe
Pfeffer, Thymian

1 große Dose (800 ml) grüne Bohnen (Abtropfgewicht ca. 400 g)
40 g Butter
50 ml Fleischbrühe
Bohnenkraut nach Belieben

1 Kochbeutel Reis, geschält (125 g)

Zubereitung:

Kochbeutelreis nach Packungsvorschrift zubereiten.

Lammkoteletts mit kleingeschnittenem Knoblauch, Pfeffer und Thymian einreiben. In der Pfanne im heißem Öl auf jeder Seite 3 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und warmhalten.

In der gleichen Pfanne die abgetropften Bohnen (Konservenflüssigkeit wegschütten - zuviel Kalium!) - nach Belieben zusammen mit Bohnenkraut - in der zerlassenen Butter kurz andünsten. Mit Fleischbrühe ablöschen. Dann die Lammkoteletts auf die Bohnen geben und zugedeckt nochmals ca. 2 Minuten dämpfen.

Nährstoffe:	kcal	Eiweiss in g	Fett in g	KH in g	Kalium in mg	Phosphor in mg
pro Portion	1026	59	64	54	859	596

Tortellini-Auflauf "Neue Liebe"

(eiweissreich, phosphatreduziert, natriumarm)

Phosphor-Eiweiss-Quotient < 10

Zutaten

für einen Auflauf von ca. 850 g (2 Portionen)

200 g Tortellini
100 g Mozzarella
150 g Spinat (tiefgefroren)
150 g Tomaten aus der Dose
20 g Diaprotein (= 4 Messlöffel)
200 ml Milchersatz (1 Teil Sahne + 2 Teile Wasser)
Basilikum, Pfeffer

Zubereitung

Die Tortellini "al dente" (bißfest) kochen, in einem Sieb abtropfen lassen. Mozzarella in kleine Stücke schneiden und mit dem aufgetauten Spinat, den Dosentomaten und den Tortellini in eine kleine Auflaufform geben. Diaprotein und die Gewürze in Milchersatz mit dem

Schneebesen mischen und über die Masse in der Auflaufform verteilen. Im Backofen bei 200-210°C ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Die Nährwertangaben sind Durchschnittswerte für industriell gefertigte Tortellini und können daher im Einzelfall davon abweichen. Sie beziehen sich auf Tortellini mit Fleischfüllung ohne Parmesan (achten Sie auf die Zutatenliste auf der Packung).

Nährstoffe:	kcal	Eiweiss in g	Fett in g	KH in g	Kalium in mg	Phosphor in mg
pro Portion	617	36	16	79	885	331

„Armer Ritter“

(energiereich, eiweissreich, phosphatarm, kaliumarm)

Phosphor-Eiweiss-Quotient < 11

Zutaten

für ca. 650 g (3 Portionen)

200 g Weizenbrot (Weissbrot 8-10 Scheiben)
100 ml Wasser
100 ml Sahne
10 g Diaprotein Pulver (2 Eßlöffel)
2 Eier
60 g Paniermehl
30 ml Pflanzenöl (2 Eßlöffel)
40 g Margarine
Zitronenbacköl, Zucker, Zimt

Zubereitung

Wasser und Sahne zum Kochen bringen, auf ca. 60°C abkühlen lassen. Diaprotein hinzufügen und kräftig mit dem Schneebesen durchschlagen. Öl, Eier und 2 Tropfen Zitronenbacköl hinzufügen und gut verschlagen. Die Brotscheiben damit übergießen, kurz ziehen lassen (dürfen nicht zu weich werden) und in dem Paniermehl wenden. Margarine in der Pfanne erhitzen und die Brotscheiben von beiden Seiten goldgelb backen. Nach Belieben mit Zucker und Zimt überstreuen.

Nährstoffe:	kcal	Eiweiss in g	Fett in g	KH in g	Kalium in mg	Phosphor in mg
pro Portion	618	17	30	64	160	184

Schichtsalat mit gegrilltem Schweinebauch

(kostengünstig, kalium- und phosphatarm, eiweissreich, energiereich)

Phosphor-Eiweiss-Quotient = 8

Zutaten für 4 Portionen

100 g Selleriesalat (Glas, Konserve)

100 g Lauch (Porree) frisch

1 Apfel (100 g)

100 g Möhrensalat (Glas, Konserve)

100 g Gemüsemais (

2 Scheiben gek. Schinken (100 g)

2 hartgekochte Eier (Gew. Kl. 2)

100 g Ananas in Stücken (Dose)

200 ml süße Sahne (30 % Fett)

100 g Salatmayonaisse (50 % Fett)

(z. B. Miracle Whip)

800 g Schweinebauch (8 Scheiben)

Paprika, Pfeffer

Zubereitung:

Schichtsalat

Den gewaschenen Lauch in dünne Ringe schneiden. Geschälten und entkernten Apfel würfeln.

Gekochten Schinken und hartgekochte Eier ebenfalls kleinschneiden. Dann alle Zutaten des

Schichtsalates, in der oben genannten Reihenfolge, nacheinander in eine Schüssel geben

(also unten den Sellerie, oben die Ananas). Die Sahne mit der Mayonnaise verrühren und

über dem Salat gleichmäßig verteilen. 1 Tag ziehen lassen.

Bitte keine Zugabe von Salz, Gewürzen oder Kräutern !

Schweinebauch

Den Schweinebauch mit Paprika und Pfeffer würzen, im Elektrogrill oder auf dem Holzofengrill

knusprig braun grillen.

Nährstoffe:	kcal	Eiweiss in g	Fett in g	KH in g	Kalium in mg	Phosphor in mg
pro Portion	1345	40,3	42,3	16,8	709	321

Lauch-Quiche

(eiweissreich, natriumarm, streng phosphatarm)

Phosphor-Eiweiss-Quotient = 8,3

Zutaten (für 3 Portionen)

Teig

125 g Weizenmehl Type 405

60 g Margarine

50 ml Diaprotein doppelt konzentriert

500 g Lauch (Poree)

100 g Zwiebeln

2 EL (Sonnenblumen)-Öl

250 ml Milchersatz (1 Teil Sahne + 3 Teile Wasser)

50 g Diaprotein Pulver

nach Belieben Pfeffer, Muskat

Zubereitung

Aus den Teigzutaten einen Mürbeteig herstellen: Diaprotein-Auflösung mit gesiebttem Mehl und Margarine vermengen und zügig zu einem glatten Teig verkneten, gekühlt ruhen lassen. Nach ca. 30 Min. den Mürbeteig ausrollen, in eine gefettete Springform (ca. 24 cm Durchmesser) füllen und einen ca. 2 cm hohen Rand formen. Bei 175°C im vorgeheizten Backofen ca. 15 Min. vorbacken.

Für die Füllung geputzten Lauch und Zwiebeln in dünne Streifen schneiden und im Öl 10-15 Min. andünsten. Diaprotein mit dem Milchersatz und gegebenenfalls den Gewürzen aufschlagen, dann mit dem Lauch-Zwiebel-Gemisch vermengen.

Diese Füllung auf dem Mürbeteigboden verteilen und bei 175°C ca. 45 Min. goldgelb überbacken.

Nährstoffe:	kcal	Eiweiss in g	Fett in g	KH in g	Kalium in mg	Phosphor in mg
pro Portion	632	28	34	49	418	233

Chinesische Curcumapfanne

(energiereich, eiweissreich, phosphatarm, natriumarm)

Phosphor-Eiweiss-Quotient = 9

Zutaten

100 g

Reis

200 g

Rinderfilet

250 g

Sojasprossen (Keimlinge)

50 ml

Wasser

50 g

grüne Paprika

100 g

Ananas aus der Dose

5 EL

Distelöl (oder anderes Pflanzenöl)

150 ml

Milchersatz (= 50 ml süße Sahne + 100 ml Wasser)

30 g

Diaprotein (= 6 Eßlöffel)

1 TL

Curcuma-Gewürz

Basilikum, Paprikagewürz, Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Reis nach Vorschrift kochen (Packungsanleitung).

Rinderfilet in feine Streifen schneiden, mit Paprikagewürz und Pfeffer nach Belieben würzen.

Das Fleisch in einer großen Pfanne mit Distelöl (oder anderes pflanzliches Öl) anbraten.

Paprika in Streifen schneiden und zusammen mit den Sojasprossen, Wasser und Curcuma-

Gewürz in die Pfanne geben. Das Gemüse mit dem Fleisch bei geschlossenem Deckel 10 bis

12 Minuten dünsten.

Inzwischen den Milchersatz herstellen und mit Diaprotein gut mischen. Ananas in kleine

Stücke schneiden, in den Milchersatz geben, unter das Fleisch mischen und noch einmal kurz

aufkochen. Nach Belieben mit Pfeffer und Basilikum nachwürzen.

Nährstoffe:	kcal	Eiweiss in g	Fett in g	KH in g	Kalium in mg	Phosphor in mg
pro Portion	830	44	48	50	860	402

Risotto mit Hähnchen

(phosphatarm, kaliumarm, energiereich, eiweissreich, natriumarm)
Phosphor-Eiweiss-Quotient = 7,9

Zutaten für 2 Portionen

60 g Reis, poliert
1 frische mittlere Möhre (40 g)
1 kleine Zwiebel (50 g)
30 g Pflanzenöl (3 EL)

120 g Hühnerbrust
20 g Butter
100 ml Diaprotein-Auflösung (20 g Diaprotein-Plv. + 80 ml Wasser)
40 ml Wasser
20 ml süße Sahne (30 % Fett)
Zitronensaft, Curry und Pfeffer nach Belieben

Zubereitung:

Zwiebel und Möhre kleinschneiden und in heißem Öl in einem Topf goldbraun anbraten. Reis zugeben und kurz anschwitzen. Mit ca. 200 ml Wasser ablöschen und ein wenig Salz zugeben, ca. 20 min. garen.

Die Hähnchenbrust in einer Pfanne mit Butter auf beiden Seiten anbraten, herausnehmen und dann in dünne Streifen schneiden. Sahne und Wasser in die noch heiße Pfanne zu dem Bratenfond geben und mit wenig der Diaprotein-Auflösung aufgießen. Mit dem Schneebesen klumpenfrei gut verrühren, nach Belieben Zitronensaft, Curry und Pfeffer zufügen. Das kleingeschnittene Fleisch nochmals kurz in der Soße erhitzen und dann unter den gekochten Reis mischen.

Nährstoffe:	kcal	Eiweiss in g	Fett in g	KH in g	Kalium in mg	Phosphor in mg
pro Portion	462	24,5	26,1	26	313	194

Hähnchenpfanne

(sehr eiweissreich und kalorienreich, phosphatarm, kaliumarm)
Phosphor-Eiweiss-Quotient = 8,8

Zutaten für 4 Portionen:

600 g Hähnchenklein / Hühnerklein oder 1 ganzes Brathähnchen
20 g Öl (Sonnenblumenöl) (2 Esslöffel)
1 kleine Zwiebel (30 g)
1 Knoblauchzehe (2 g)
150 g Gemüsepaprika rot
2 g Currypulver (2 Teelöffel)
125 g Reis (1 Tasse)
150 ml Wasser
150 ml Weisswein trocken
3 g Hühnersuppe (Instant-Pulver) (1 Teelöffel)

Zubereitung:

Die Hähnchstücke (aufgetaut), bzw. das ganze Hähnchen klein schneiden, waschen und trockentupfen. 2 Esslöffel Öl in der Pfanne heiss werden lassen, Hähnchenteile dann anbraten. Die Zwiebel schälen, in Würfel schneiden, die Knoblauchzehe schälen, zerdrücken. Die Paprikaschote waschen, halbieren. Kerne und weisse Innenhäute entfernen, in Streifen

schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Paprika in die Pfanne geben und mit den Hähnchenteilen und 2 Teelöffeln Curry 15 Minuten anbraten. Reis, Wasser und Wein dazugießen Ein Teelöffel 'Klare Hühnersuppe' darüberstreuen, aufkochen und in geschlossener Pfanne und bei geringer Wärmezufuhr circa 30 Minuten schmoren.

Nährstoffe:	kcal	Eiweiss in g	Fett in g	KH in g	Kalium in mg	Phosphor in mg
pro Portion	512	27,8	29,5	27,6	416	244,8

Bauernfrühstück

(kostengünstig, kalium- und phosphatarm, eiweissreich, energiereich)
Phosphor - Eiweiss - Quotient = 10,7

Zutaten für 2 Portionen

300 g (Brat-) Kartoffeln,
vorher gewässert, gekocht
20 g Pflanzenöl (2 Eßlöffel)
100 g Zwiebeln (2 kleine)
50 g Schweinespeck, geräuchert
125 g Blutwurst (1 kleine Dose)
1 Ei (Gew. Kl. 3)
Pfeffer und Thymian nach Belieben

Zubereitung:

Die nach Vorschrift gewässerten Kartoffelscheiben zusammen mit dem kleingeschnittenen Schweinespeck und den kleingeschnittenen Zwiebeln in Öl goldbraun anbraten (Pfanne). Kleingewürfelte Blutwurst dazu geben und ca. 5 Minuten weiterbraten. Nach Belieben mit Pfeffer und Thymian würzen und das verquirlte Ei unterrühren. Dann noch ca. 2 Minuten in der Pfanne stocken lassen.

Nährstoffe:	kcal	Eiweiss in g	Fett in g	KH in g	Kalium in mg	Phosphor in mg
pro Portion	698	18,4	53,5	11,7	340	197

"Pfitzauf" - eine süddeutsche Spezialität

(natriumarm, kalium- und phosphatarm)
Phosphor - Eiweiss - Quotient = 11,9

Zutaten (für ca. 10 Stück / 4 Portionen)

4 Hühnereier Gew. Kl. 4
350 ml Vollmilch
250 g Weizenmehl Typ 405
20 g Diaprotein-Pulver (phosphatarmes Eiweisskonzentrat)
60 g zerlassene Butter
1 Prise Salz
weiterhin nötig: Pfitzauf-Form (erhältlich im Fachhandel) oder 10 große Tassen

Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Rührschüssel zu einem Teig mit dem Schneebesen oder Mixer glattrühren.
Die Pfitzaufform oder die Tassen bis zur Hälfte mit dem Teig auffüllen und im 200° C vorgeheizten Backofen ca. 30-40 Minuten backen. Während der Backzeit darf die Backofentür nicht geöffnet werden!
Nach Ende der Backzeit die Pfitzauf mit einer Gabel aus der Form/Tasse entnehmen und noch warm mit Kompott servieren.
Kalte Pfitzauf können mit Sahne oder Vanillecreme gefüllt werden ("Windbeutel").

Nährstoffe:	kcal	Eiweiss in g	Fett in g	KH in g	Kalium in mg	Phosphor in mg
pro Portion	188	8	9	20	11	95

"Lukelleskäs"

eine schwäbische Quark-Spezialität

(eiweissreich, relativ kalium-, natrium- und phosphatarm)
Phosphor - Eiweiss - Quotient = 16,6

Zutaten für 2 Portionen

250 g Quark, 20 % Fett i. Tr.
4 EL (60 ml) Schlagsahne
1 kleiner Bund (ca. 20 g) frischer Schnittlauch
1 Prise (ca. 1 g) Salz
6 Scheiben Toastbrot (Weissbrot)
Pfeffer, Paprikapulver nach Belieben

Zubereitung:

Den Quark mit der Sahne, Salz und kleingeschnittenem Schnittlauch glattrühren.
Toastbrot tosten und fingerdick mit der Quarkspeise bestreichen.
Nach Belieben mit etwas gemahlenem Pfeffer oder Paprikapulver überstreuen.

Nährstoffe:	kcal	Eiweiss in g	Fett in g	KH in g	Kalium in mg	Phosphor in mg
pro Portion	409	21	17	42	350	350

Tofulaibchen

(kalium-, natrium- und phosphatarm, eiweissreich)
Phosphor - Eiweiss - Quotient = 10,9

Zutaten für 2 Portionen

500 g Tofu
1 frische Mohrrübe (ca. 100 g)
1 Zwiebel, mittelgroß (ca. 100 g)
2 Knoblauchzehen
20 g Diaprotein-Pulver, Eiweisskonzentrat
50 g Paniermehl
40 g Butter
50 g Sojasprossen (Konserve)
Pfeffer und etwas Petersilie nach Belieben

Zubereitung:

Zwiebel schälen und kleinschneiden, Knoblauch schälen und pressen, Mohrrübe schälen und fein reiben (Rohkostreibe). Den Tofu mit einer Gabel zerdrücken und zusammen mit dem Diaprotein-Pulver, dem Paniermehl, Zwiebel, Knoblauch und Mohrrübe zu einem Teig kneten, evtl. etwas Wasser zufügen; nach Belieben mit Pfeffer und etwas kleingehackter Petersilie würzen.
Aus dem Teig fingerdicke Laibchen formen und in der heissen Butter in einer Pfanne beidseitig knusprig braten. Über die gebratenen Laibchen die abgetropften Sojasprossen geben.

Nährstoffe:	kcal	Eiweiss in g	Fett in g	KH in g	Kalium in mg	Phosphor in mg
pro Portion	510	33,5	29	26	431	360

Spargel mit heller Cremesauce

(eiweissreich, phosphatreduziert, natriumarm)
Phosphor-Eiweiss-Quotient = 9,2

Zutaten für eine große Portion

250 g frischer Spargel oder Konservenspargel
250 g Kartoffeln
30 g Butter
100 ml Milchersatz (1 Teil Sahne + 3 Teile Wasser)
10 g Diaprotein
1 frisches Eigelb
5 g frische Petersilie (ca. 1 gehäufte Eßlöffel)
Pfeffer, Zitronensaft nach Geschmack

Zubereitung

Kartoffeln schälen, kleinschneiden, wässern und garen.
Den Spargel schälen und in ca. 1 Liter Wasser weichkochen (Spargel aus der Konserve ohne Einweichwasser sanft erhitzen).
Heiße Milchersatzlösung aus 1 Teil Sahne + 2 Teilen Wasser herstellen, Diaprotein hinzufügen und gut mischen. Eigelb unterrühren und mit Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft würzen. Die Cremesauce eventuell nochmals vorsichtig erhitzen. Nicht kochen!
Die Cremesauce über den angereicherten Spargel geben und mit Petersilie garnieren.

Nährstoffe:	kcal	Eiweiss in g	Fett in g	KH in g	Kalium in mg	Phosphor in mg
pro Portion	660	24	35	58	773	373

Entenbrust mit Maronen und Rotkohl

(kalium-, natrium- und phosphatarm, eiweissreich)

Phosphor - Eiweiss - Quotient = 12

Zutaten für eine Portion

150 g Entenbrust
20 g Butter oder Margarine
50 g Maronen
150 g Rotkohl (Tiefkühlkost oder aus der Dose)
Salz, Pfeffer, Rosmarin, Thymian

Zubereitung:

Die Entenbrust salzen (wenig Salz nehmen !) pfeffern und mit Rosmarin und Thymian einreiben. In einer beschichteten Pfanne mit Butter oder Margarine auf beiden Seiten goldbraun anbraten.

Die Maronen in Salzwasser ca. 20 min. weichdünsten und dann schälen.

Den Rotkohl (tiefgefroren oder aus der Dose) kurz erhitzen.

Nährstoffe:	kcal	Eiweiss in g	Fett in g	KH in g	Kalium in mg	Phosphor in mg
pro Portion	607	30,5	27	22	692	379

Champignon-Ananas-Schnitzel-Pfanne mit Reis

(kalium-, natrium- und phosphatarm, eiweissreich)

Phosphor - Eiweiss - Quotient = 9,3

Zutaten für 2 große Portionen

2 Schweineschnitzel á 200 g
20 g Butter oder Margarine
20 g Senf
1 kleine Zwiebel, geschnitten (ca. 65 g)
100 g Champignon aus der Dose (ganz oder geschnitten, abgetropft)
100 g Ananasstücke aus der Dose (abgetropft)
1 Becher Schlagsahne 30% Fett (200 ml)
schwarzer Pfeffer

Beilage:

100 g Reis, geschält

Zubereitung:

Den Reis mit ca. der doppelten Menge Wasser, leicht gesalzen, weichkochen. Schnitzel von beiden Seiten mit Senf bestreichen und in heißer Butter oder Margarine in der Pfanne auf beiden Seiten ca. 3-5 Minuten anbraten. Schnitzel aus der Pfanne nehmen. Die kleingeschnittene Zwiebel in die Pfanne geben und goldgelb anbraten. Abgetropfte Champignon und abgetropfte Ananasstücke zugeben und kurz weiterdünsten. Dann mit der Schlagsahne aufgiessen und mit Pfeffer, am besten frisch gemahlen, würzen. Schnitzel zugeben und bei reduzierter Hitze noch ca. 10 Minuten weiterkochen. Die Soße kann nach Belieben noch mit Speisestärke angepöckelt werden.

Nährstoffe:	kcal	Eiweiss in g	Fett in g	KH in g	Kalium in mg	Phosphor in mg
pro Portion	1013	66	59	55	955	615

Weihnachtskarpfen im "Blausud" mit Kartoffeln und Götterspeise

(eiweissreich, natriumarm, relativ kalium- und phosphatarm, preisgünstig und einfach zu kochen)

Phosphor - Eiweiss - Quotient = 13,1

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Karpfen (frisch, ganz, ausgenommen)
150 g zerlassene Butter

Für den Blausud:

2 l Wasser
2 EL Salz
Zitronenscheiben oder Zitronensaft
1/8 l Essig (125 ml)
5 EL Weisswein
1 TL Zucker
Nach Belieben: Petersilie, Estragon, kleingeschnittene Zwiebel und Möhren

Beilage:

800 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend), nach Vorschrift gekocht

Dessert:

1 Packung (1 Btl.) Götterspeise für 500 ml (Geschmack nach Belieben Zitrone, Himbeer, Waldmeister...)
100 g Zucker

Zubereitung:

Blausud mit allen Zutaten 15 Minuten in einem großen Topf kochen. Den gewaschenen Fisch in den heißen Sud legen, dann nicht mehr kochen, sondern nur noch ziehen lassen. Garzeit ca. 30 - 40 Minuten.

Den Fisch aus dem Sud nehmen und auf vorgewärmter Platte anrichten, mit der zerlassenen Butter übergießen und mit Petersilie und Zitronenscheiben garnieren.

Die Kartoffeln als Beilage und als Dessert die Götterspeise (mit 500 ml Wasser + 100 g Zucker) nach Vorschrift zubereiten.

Nährstoffe:	kcal	Eiweiss in g	Fett in g	KH in g	Kalium in mg	Phosphor in mg
pro Portion	737	48	35	57	835	632

Osterlammspieße mit Zimt-Curry-Reis

(eiweissreich, kaliumarm, phosphatarm)
Phosphor - Eiweiss - Quotient = 10

Zutaten für 2 Portionen

250 g Lammfleisch (Lende, Gulasch oder Keule ohne Knochen)
1 frische Paprika (grün, gelb oder rot) 100 g
1 große, frische Zwiebel 100 g
2 Eßlöffel (Sonnenblumen-) Öl 20 g
1 Teelöffel Knoblauchpulver, Pfeffer, Salz

1 Kochbeutel Reis, geschält (125 g) für 2 Portionen

Zubereitung:

Lammfleisch (aus der Keule oder Lende) in ca. 2-3 cm dicke Würfel schneiden oder bereits geschnittenes Lammgulasch verwenden. Frische Paprikaschoten (grün, gelb oder rot - je nach Belieben) in dünne, breite Streifen schneiden, ebenso die Zwiebel. Alles abwechselnd auf Spieße stecken. Mit Knoblauchsatz, Pfeffer und evtl. etwas Salz würzen, mit Speiseöl bestreichen und in der vorgeheizten Pfanne anbraten und ca. 20 Minuten mit Deckel weitergaren (oder im vorgeheizten Grill / Backofen bei ca. 220° C, Heißluft: 190°C knusprig braun grillen).

Kochbeutelreis nach Packungsvorschrift zubereiten und nach dem Garen mit einer Prise Zimt und Curry bestreuen.

Nährstoffe:	kcal	Eiweiss in g	Fett in g	KH in g	Kalium in mg	Phosphor in mg
pro Portion	547	37	26	41	453	367

Gegrilltes Putenschnitzel mit Auberginen

(sehr eiweissreich und kalorienreich, phosphatarm, relativ kaliumarm)
Phosphor-Eiweiss-Quotient = 11,0

Zutaten für 1 Portion Putenschnitzel, gegrillt

200 g frisches Putenschnitzel (oder Putenbrust) = 1 Stück
2 Eßlöffel Olivenöl (ca. 20 ml)
Pfeffer, Salz

Zutaten für 1 Portion Auberginen, gegrillt

80 g frische Aubergine
40 g frische (Gemüse-) Zwiebel
2 Eßlöffel Olivenöl (ca. 20 ml)
Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Aus Olivenöl, Pfeffer und einer Prise Salz eine Marinade bereiten. Das Putenschnitzel in die Marinade geben und einige Minuten darin ziehen lassen.

Auberginen in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und kleinschneiden. Auberginenscheiben und Zwiebel mit Olivenöl, etwas Pfeffer und wenig Salz würzen und dann in Aluminiumfolie einwickeln.

Putenschnitzel beidseitig (ca. 10 Minuten pro Seite) und Auberginen mit Zwiebeln (in Alufolie ca. 20 Minuten, ohne Wenden) auf dem vorgeheizten Grill (Holzkohle oder Elektrogrill, ca. 200° C) auf dem Rost garen.

Dazu 2 Scheiben Baguette ca. 30 g (kurz auf den Grill gelegt) reichen.

Nährstoffe:	kcal	Eiweiss in g	Fett in g	KH in g	Kalium in mg	Phosphor in mg
pro Portion	710	48,2	46	27	928	413

Putenschnitzel im Cornflakesmantel mit Sahnenukeln

(sehr eiweissreich und kalorienreich, phosphatarm, kaliumarm)
Phosphor-Eiweiss-Quotient = 10,1

Zutaten für 4 Portionen:

600 g Putenschnitzel (4 Stück á 150 g) oder 1 Putenbrust á 600 g (in 4 Schnitzel schneiden)
40 g Öl (Sonnenblumenöl) (4 Esslöffel)
40 g Weizenmehl (2 gehäufte Esslöffel)
40 g Paniermehl (2 gehäufte Esslöffel)
120 g Cornflakes
1 Hühnerei (Gew. Kl. 3)
etwas Wasser
wenig Salz, Pfeffer, rotes Paprikapulver

250 g (Band-) Nudeln
200 ml süsse Sahne
schwarzer Pfeffer, wenig Salz, Kräuter nach Belieben

Zubereitung:

Putenschnitzel mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Einen dünnen Backteig herstellen aus: Mehl, Paniermehl, Ei, den Cornflakes und etwas Wasser. Schnitzel durch den Teig ziehen und in der vorgeheizten Pfanne mit dem Öl ausbraten.

Die Nudeln nach Vorschrift kochen, Wasser abgiessen. Nudeln mit der Sahne verrühren. Nach Belieben mit schwarzem Pfeffer, wenig Salz und Kräutern (z. B. Petersilie, Liebstöckel etc.) abschmecken.

Nährstoffe:	kcal	Eiweiss in g	Fett in g	KH in g	Kalium in mg	Phosphor in mg
pro Portion	811	51,2	30,4	82,6	729	517

Menüvorschläge

Weihnachtsmenü für Dialysepatienten

(sehr eiweissreich und kalorienreich, phosphatarm, kaliumarm)
Phosphor-Eiweiss-Quotient = 10,8

Vorspeise

Krabbencocktail

Zutaten für 4 Portionen

100 g Krabben, Konserve, abgetropft
150 g Spargel Konserve, abgetropft
80 g Champignon Konserve, abgetropft
100 g Cocktail-Dressing, Fertigprodukt
1 Stück Toastbrot (20-40 g) je nach Grösse (Weissbrot)

Zubereitung:

Krabben, Spargelspitzen und Champignons abtropfen lassen. Alles vermischen, in kleine Schälchen füllen und das Cocktail-Dressing (fertige Cocktailsauce) darübergiessen. Dazu reicht man Toastbrot.

1 Portion enthält: 190 kcal, Eiweiss (EW) 5,9 g, Fett (F) 16,3g, Kohlenhydrate (KH) 5,3 g

Hauptgericht

Wildente mit Maronen

Zutaten für 4 Portionen

1 Wildente (ca. 1200 g) frisch oder tiefgefroren (alternativ: „normale“ Ente) ergibt ca. 200 g Entenfleisch mit Haut pro Portion
200 g frische Edelkastanien (Maronen)
300 g Rotkohl, tiefgefroren
200 g Bandnudeln
60 g Butter oder Margarine
Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Wacholderbeeren

Zubereitung:

Wildente oder Ente (evtl. aufgetaut) aussen und innen mit (wenig) Salz, Pfeffer, Zitronensaft und zerdrückten Wacholderbeeren einreiben. Mit der zerlassenen Butter übergiessen und in der vorgeheizten Backröhre 70-90 min. bei 210°C goldbraun braten (Umlufttherd: ca. 50-70 min., 185°C). Von Zeit zu Zeit die Ente mit dem Bratensaft übergiessen.

Die Maronen oben kreuzweise mit einem scharfen Messer einschneiden und ca. 30 min. vor Bratzeitende zur Ente aufs Backblech geben. Bandnudeln und Rotkohl nach Packungsvorschrift zubereiten.

Dazu passt sehr gut ein trockener Rotwein.

1 Portion enthält: 840 kcal, Eiweiss (EW) 54 g, Fett (F) 45 g, Kohlenhydrate (KH) 54 g

Dessert

Zabaione

Zutaten für 4 Portionen

4 Eier (Gew. Kl. 4)
50 g Zucker
125 ml Marsalawein oder Sherry

Zubereitung:

Eigelb und Eiweiss trennen. Das Eiweiss zu einem festen Eiweiss aufschlagen. Eigelb mit Zucker im Rührbecher schaumig rühren (Schneebeesen). Marsalawein (ist das Originalrezept) oder Sherry nach und nach zugeben. Im heissen, jedoch nicht kochenden Wasserbad mit dem Schneebeesen dickschaumig schlagen. Den Eiweiss Schnee untermischen. Heiss in kleinen Schälchen servieren - passt sehr gut zu feinem Weihnachtsgebäck.

1 Portion Zabaione enthält: 180 kcal, Eiweiss (EW) 7,8 g, Fett (F) 6,7g, KH 13,3 g

Nährstoffe:	kcal	Eiweiss in g	Fett in g	KH in g	Kalium in mg	Phosphor in mg
pro Portion	1210	68	68	73	1100	732

Gegrilltes Lachssteak mit Zucchini, Zitronensahnecreme

(sehr eiweissreich und kalorienreich, phosphatarm, relativ kaliumarm)
Phosphor-Eiweiss-Quotient = 9,7

Hauptgericht

Lachsteak mit Zucchini

Zutaten für 1 Portion Lachssteak, gegrillt

150 g frisches Lachssteak (= ca. 1 Stück)
2 Eßlöffel Zitronensaft (ca. 20 ml)
2 Eßlöffel Olivenöl (ca. 20 ml)
frischer oder getrockneter Dill, Pfeffer, Salz

Zutaten für 1 Portion Zucchini, gegrillt

100 g frische Zucchini
2 Eßlöffel Olivenöl (ca. 20 ml)
Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Aus Olivenöl, Zitronensaft, Dill, Pfeffer und einer Prise Salz eine Marinade (Sauce) bereiten. Das gewaschene Lachssteak in die Marinade geben und einige Minuten darin ziehen lassen.

Zucchini in 1/2 cm dicke Scheiben oder Streifen (längs) schneiden und mit Olivenöl, kleingeschnittenem Knoblauch, etwas Pfeffer und wenig Salz würzen. Die Zucchini in Aluminiumfolie einwickeln.

Lachssteak beidseitig (ca. 10 Minuten pro Seite) und Zucchini (in Alufolie ca. 20 Minuten) auf dem vorgeheizten Grill (Holzkohle oder Elektrogrill, ca. 200° C) auf dem Rost garen.

1 Portion enthält: 517 kcal, EW 32 g, F 40 g, KH 7, K 843, P 437

Dessert

Zitronensahnecreme

Zutaten für 1 Portion Zitronensahnecreme

20 g	Diaprotein-Pulver**)
2 Eßlöffel	Zitronensaft (20 ml)
120 ml	Schlagsahne
1 Eßlöffel	Zucker (15 g)
½ Päckchen	Sahnesteif oder 1 TL (2 g) Speisestärke

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Rührbecher mit dem Handmixer cremig steif verrühren - fertig ist die leckere Zitronensahnecreme.

** anstelle von Diaprotein kann auch 1 frisches Hühnerei verwendet werden (aber: mehr Kalium- und Phosphorgehalt)

1 Portion enthält: 509 kcal, EW 21,5 g, F 36 g, KH 25, K 150, P 81

Nährstoffe:	kcal	Eiweiss in g	Fett in g	KH in g	Kalium in mg	Phosphor in mg
pro Portion	1026	53,5	76	32	998	518

Rote Beete Suppe, süssauer - Lammkeule in der Kräuterkruste mit Butterlauch und Herzoginkartoffeln - Pflirsichsoufflé als Dessert

(eiweissreich, energiereich, phosphatarm, kaliumarm und natriumarm, wasserarm)

*Phosphor-Eiweiss-Quotient = 10,8

Rote Beete Suppe, süss-sauer - eine ostpreussische Spezialität

(nach Käthe Bahl, Ostpreussen)

Zutaten für 6 Portionen:

Rote Beete (Rote Rübe) Konserve (Glas)	430 g	Abtropfgewicht (Füllgewicht ca. 670 g)
Schlagsahne 30 % Fett	200 ml	
Wasser	240 ml	(ca. 1/4 Liter)

Zubereitung

Rote Beete Konserve (Glas) im Sieb abtropfen lassen (Einweichwasser/Saft verwerfen). Den Saft durch Wasser (ca. 240 ml) ersetzen mit Sahne auffüllen und damit die Rote Beete in einer hohen Rührschüssel sehr klein pürieren (Stabmixer o. ä. verwenden), gegebenenfalls mit etwas Wasser verdünnen. Im Kochtopf unter mehrmaligem Rühren bei schwacher Hitze zum Kochen bringen - schon fertig (keine weitere Zugabe von Salz oder Gewürzen nötig, aber je nach Geschmack können Salz, Pfeffer, etwas Muskatnuss, Essig oder Zucker bzw. Süsstoff zugegeben werden).

Wem diese Suppe zu sauer ist: einfach bei leichter Hitze ohne Deckel weiterkochen (der Essig "verfliegt" dann).

Die Suppe schmeckt auch kalt vorzüglich. Dazu passt gut eine Scheibe Toastbrot oder Baguette.

Das Originalrezept: Anstelle von Konserven können natürlich auch frische Rote Beete (500 g) verwendet werden; geschält, kleingeschnitten, in Salzwasser bedeckt ca. 20 Min.

weichkochen; (für Dialysepatienten: Kochwasser verwerfen und gleiche Menge (ca. 240 ml) frisches Wasser zufügen - weniger Kalium !); zusammen mit etwas Essig, Salz, Zucker und evtl. Pfeffer pürieren, mit 200 ml Sahne auffüllen und nach dem Kochen ein aufgeschlagenes Ei (Gabel oder Schneebesen) unterheben.

Tipp: Die Rote Beete Suppe ist auch ein eigenständiges Gericht, zusammen mit Röstzwiebeln und Kartoffelbrei.

1 Portion (ca. 145 g) enthält: 115 kcal, EW 1,6 g, F 10 g, KH 4,8 g, K 168 mg, P 39 mg

Lammkeule in der Kräuterkruste mit Herzoginkartoffeln und Butterlauch

Zutaten für 6 Portionen Lammkeule

1 Lammkeule, frisch	1.400 g
Olivenöl	80 g (4 Esslöffel = 4 EL)
Kräuter der Provence (oder Thymian, Rosmarin, Basilikum und Petersilie)	3 g (1 gehäufter EL)
Knoblauchzehen mit Schale	8 g (4-6 Knoblauchzehen)
Weisswein, trocken	250 ml
Jod und Fluorsalz	3 g (1 Teelöffel)
Pfeffer gemahlen, schwarz	1 g

Zubereitung

Kräuter, Salz und Pfeffer mit 4 Esslöffel (EL) Olivenöl vermischen und die Lammkeule damit einreiben. Ca. 4 Stunden bei Zimmertemperatur einziehen lassen.

4 EL Olivenöl auf das Ofenblech giessen, Lammkeule mit restlichem Kräuterolivenöl und ungeschälte Knoblauchzehen darauf legen und in den 230° C (Umluft 190°) heissen Backofen schieben (Garzeit ca. 50 -60

Minuten). Die Lammkeule zwischendurch mit dem Kräuteröl vom Backblech begiessen.

15 Minuten vor Ende der Garzeit den Weisswein und evtl. etwas Wasser zugiessen, um den Bratensaft loszukochen.

Lammkeule aus dem Ofen nehmen, in Alufolie einwickeln und ca. 10 Minuten auf einer Platte ruhen lassen; Bratensaft (= Sosse) abgiessen und warmstellen.

1 Portion (ca. 250 g ohne Knochen) enthält: 705 kcal, EW 42 g, F 57 g, KH 557 g, K 776 mg, P 406 mg

Herzoginkartoffeln (aus kaliumarmen Kartoffeln)

Zutaten für 6 Portionen

Kartoffeln, mehligkochend	600 g
DIAPROTEIN-Pulver**	20 g (4 Messlöffel)
(phosphatarmes Eiweisskonzentrat von Nephrolog. Präparate Dr. Steudle)	
Wasser	160 ml
Butter	40 g
1 Hühnerei Gew. Kl. 3, frisch	65 g
Salz	2 g
Muskatnuß	

Zubereitung

Kartoffeln schälen, in fingerdicke Scheiben schneiden, in heißes Wasser (70°C) geben und 3 Stunden unter langsamer Abkühlung (z.B. auf der ausgeschalteten Herdplatte) stehen lassen,

danach Wasser abgießen. Kartoffelscheiben in neuem Wasser circa 20 Minuten weichkochen (= **kaliumarme Kartoffeln** mit ca. 80 % weniger Kalium).

Diaprotein-Pulver in Wasser auflösen (Schüttelbecher oder Mixer).

Gekochte Kartoffeln ohne Kochwasser mit Diaprotein-Auflösung und der weichen Butter, dem Ei, Salz und Muskatnuss zu einem festen Kartoffelbrei fein zerstampfen bzw. pürieren, gegebenenfalls noch etwas Wasser hinzufügen (ergibt eine Krokettmasse).

Während die Lammkeule ruht: Krokettmasse für die Herzogin-Kartoffeln mit dem Spritzbeutel oder mit 2 Teelöffeln als kleine Häufchen auf das Backblech der Lammkeule geben und bei ca. 200° C (Umluft 180° C) 5-10 Minuten goldbraun backen.

1 Portion (ca. 150 g) enthält: 152 kcal, EW 6,8 g, F 7,7 g, KH 13,5 g, K 82 mg, P 70,7 mg

Butterlauch

Zutaten für 6 Portionen:

Porree (Lauch)	500 g
Butter	60 g
Jod und Fluorsalz	3 g
Muskatnuß	

Zubereitung

Lauch (Porree) putzen, mit den grünen Teilen in fingerdicke Streifen schneiden und im Topf mit kochendem Salzwasser und Muskat (ca. 2 Liter) ca. 15 Minuten weichkochen.

Über einem Sieb das Kochwasser abgiessen und den gekochten Lauch zusammen mit der Butter im Topf auf der ausgeschalteten Herdplatte kurz ziehen lassen, umrühren, fertig.

1 Portion (ca. 100 g) enthält: 83 kcal, EW 2 g, F 7,4 g, KH 2,2 g, K 114 mg, P 41 mg

Pfirsichsoufflé als Dessert

Zutaten für 6 Portionen:

Pfirsich, Konserve, abgetropft	250 g
2 Hühnereier Gew. Kl. 3, frisch	130 g
DIAPROTEIN-Pulver**	25 g (5 Messlöffel)
Zitronensaft	5 g
Zucker	80 g
Vanillezucker (1 Päckchen)	10 g
Quark, Viertelfettstufe	250 g

Zubereitung

Pfirsichhälften in dünne Scheiben schneiden. Eier trennen (Eigelb und Eiweiss). Eigelbe und Diaprotein mit einem Spritzer Zitronensaft, Zucker und Vanillezucker cremig schlagen und den Quark einrühren. Eiklare steif schlagen und vorsichtig unter die Quarkmasse heben.

Pfirsichscheiben in kleine, gefettete Förmchen oder Kaffeetassen legen und die Quarkmasse darauf verteilen. Mit je einer Pfirsichscheibe garnieren und im vorgeheizten Backofen bei 180°C bis 200°C (Umluft 170° C) ca. 25-30 Min. backen.

1 Portion (ca. 125 g) enthält: 175 kcal, EW 12 g, F 3,2 g, KH 24 g, K 130 mg, P 131 mg

**Anstelle von Diaprotein kann auch ein zusätzliches Ei verwendet werden (aber dann: höhere Phosphat und Kaliumgehalte).

Nährstoffe	kcal	Eiweiss in g	Fett in g	KH in g	Kalium in mg	Phosphor in mg
pro Portion	1230	63,4	85,6	46,1	1270	687

Desserts

Pfirsich-Mandel-Quark-Soufflé

(sehr eiweissreich, phosphatarm, kaliumarm, natriumarm)

Phosphor-Eiweiss-Quotient = 11,9

Zutaten für 4 Portionen

200 g Quark, Magerstufe
250 g Pfirsich, Konserve, abgetropft (ohne Saft)
3 Eier (Gew. Kl. 3)
20 g Diaprotein-Pulver (Eiweisskonzentrat)**
80 g Zucker
8 g gemahlene Mandeln (1 Esslöffel)
Zitronensaft, Vanillearoma oder Vanillezucker

Zubereitung:

Pfirsichhälften in dünne Scheiben schneiden. Eier trennen (Eigelb und Eiweiss). Eigelbe und Diaprotein mit einem Spritzter Zitronensaft, Zucker und Vanille(aroma) cremig schlagen. Mandeln zugeben und den Quark einrühren. Die Eiklare steif schlagen und vorsichtig unter die Quarkmasse heben. Pfirsichscheiben in kleine, gefettete Förmchen oder Kaffeetassen legen und die Quarkmasse darauf verteilen. Mit jeweils einer Pfirsichscheibe garnieren im vorgeheizten Backofen bei 180-200 Grad circa 25-30 Minuten backen.

** anstelle von Diaprotein kann auch 1 frisches Hühnerei verwendet werden (aber: mehr Kalium- und Phosphorgehalt)

Nährstoffe:	kcal	Eiweiss in g	Fett in g	KH in g	Kalium in mg	Phosphor in mg
pro Portion	266	18	6,2	33,5	219	214,5

Sahne-Cremeeis selbstgemacht

(kaliumarm, phosphatarm, energiereich)

Phosphor-Eiweiss-Quotient < 10

Zutaten für 4 Portionen

1	Eigelb (Gew. Kl. 3) = 20 g
75 g	Zucker (Vanillinzucker bzw. Vanillearoma)
250 ml	Schlagsahne 30% Fett
20 g	Diaprotein-Pulver
	Himbeer- oder Erdbeersirup nach Belieben

Zubereitung:

Eigelb, Zucker (Aroma), Schlagsahne und Diaprotein schaumig rühren (Mixer). In Gefriergefäße (Schalen) füllen und 2-3 Stunden gefrieren lassen (Eisfach oder Tiefkühltruhe). Mit Himbeer- oder Erdbeersirup (haben wenig Kalium) nach Belieben anrichten.

Nährstoffe:	kcal	Eiweiss in g	Fett in g	KH in g	Kalium in mg	Phosphor in mg
pro Portion	292	7	20	21	71	68

Quarkspeise mit Früchten

(kalium- und phosphatarm, eiweissreich) -
Phosphor - Eiweiss - Quotient = 6,7

Zutaten für 1 Portion

20 g Diaprotein
80 ml Wasser
100 g Quark (45% Fett)
20 g Zucker
20 ml geschlagene Sahne
50 g Obstkonserve ohne Saft (z. B. Ananas, Erdbeer, Kirsch, Pfirsich)
Zitronensaft nach Belieben (1 kleiner Teelöffel)

Zubereitung:

Diaprotein Pulver zu 80 ml warmen Wasser in einen Schüttelbecher (oder leeres Marmeladenglas) geben und verschlossen unter kräftigem Schütteln auflösen. Die Diaprotein - Auflösung zusammen mit dem Quark, Zucker und evtl. etwas Zitronensaft glattrühren. Steifgeschlagene Sahne und Früchte unterheben. (Nährstoffangaben für Pfirsichkonserve).

Nährstoffe:	kcal	Eiweiss in g	Fett in g	KH in g	Kalium in mg	Phosphor in mg
pro Portion	438	28	14	37	207	199

Apfel-Grieß-Brei

(kalium- und phosphatarm, eiweissreich, energiereich)
Phosphor - Eiweiss - Quotient = 7,6

Zutaten für 1 Portion

20 g Diaprotein Eiweisskonzentrat
80 ml Wasser
100 ml Milch 3,5 % Fett
30 g Weichweizengrieß (2 EL)
20 g Butter
1 Ei (Gew. Kl. 3)
30 g Zucker
1 kleiner Apfel (100 g) geschält, entkernt, kleingeschnitten
Zimt und Zitronensaft nach Belieben

Zubereitung:

Diaprotein Pulver zu 80 ml warmen Wasser in einen Schüttelbecher (oder leeres Marmeladenglas) geben und verschlossen unter kräftigem Schütteln auflösen. Zusammen mit der Milch in einem Topf erhitzen. Den Grieß und den kleingeschnittenen Apfel (geschält und entkernt) zugeben und unter ständigem Rühren zu einem Brei kochen. Wenn der Brei dick geworden ist, Topf von der Kochstelle nehmen und die Butter und das Ei mit einem Schneebesen in den Brei unterrühren. Nach Belieben mit Zimt und einem Spritzer Zitronensaft verfeinern.

Nährstoffe:	kcal	Eiweiss in g	Fett in g	KH in g	Kalium in mg	Phosphor in mg
pro Portion	641	32,3	28,8	68	436	245

Zwetschgenknödel mit Vanillesoße

(kalium-, natrium- und phosphatarm, eiweissreich, energiereich) -
Phosphor - Eiweiss - Quotient = 11,7

Zutaten für 2 Portionen

für die Knödel:
300 g frische Pflaumen oder Zwetschgen
25 g Zucker mit Zimt (1 EL)
400 g Kartoffeln, gekocht
100 g Mehl Typ 405
1 Ei (Gew. Klasse 3)
1 Prise Salz

für die Soße:

1/2 Päckchen (Beutel) Soßenpulver Vanillegeschmack (ca. 7 g)
15 g Zucker
1 Becher Schlagsahne (200 ml)
20 g Diaprotein-Pulver, Eiweisskonzentrat + 80 ml Wasser

Zubereitung:

Die Pflaumen bzw. Zwetschgen halbieren, entsteinen und mit Zucker und Zimt bestreuen. Die Kartoffeln schälen, nach Vorschrift wässern, weichkochen und durchpressen. Aus den abgekühlten, durchgepressten Kartoffeln zusammen mit Mehl, Ei und einer Prise Salz einen glatten Teig kneten. Teig dünn ausrollen, Stücke von ca. 7 x 7 cm ausschneiden. Je zwei halbe Pflaumen bzw. Zwetschgen hauchdünn mit Teig überziehen und mit bemehlten Händen zu Knödel formen. Die Knödel in ca. 2 l kochendes Salzwasser geben und ca. 7 Minuten ziehen lassen (nicht mehr weiterkochen). Mit dem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen. Die Hälfte eines Beutels Soßenpulver (Vanillegeschmack) mit 15 g Zucker (1 gestrichener Eßlöffel) und 2 Eßlöffeln kalten Wasser glattrühren. Sahne zum Kochen bringen und das angerührte Soßenpulver in die von der Kochstelle genommene Sahne einrühren. Das Diaprotein-Pulver in ca. 80 ml warmem Wasser auflösen (Schüttelbecher oder Schneebesen benutzen) und in die Soße unterrühren. Nochmals kurz aufkochen lassen. Vanillesoße über die Knödel geben und heiß oder kalt servieren.

Nährstoffe:	kcal	Eiweiss in g	Fett in g	KH in g	Kalium in mg	Phosphor in mg
pro Portion	912	25,4	34	93	698	297

Himbeer-Sekt-Schaum

(eiweissreich, phosphatarm, natriumarm, kaliumarm)
Phosphor-Eiweiss-Quotient = 4,2

Zutaten

150 ml Sekt
50 ml Himbeer- oder Erdbeersirup
1 EL Diaprotein Pulver (ca. 5 g)

Zubereitung

Diaprotein Pulver mit dem Sirup und der Hälfte des Sektes in ein fest verschließbares Gefäß (Marmeladenglas o.ä.) geben und kräftig schütteln (oder mit dem Mixer), dann den restlichen Sekt unterrühren. Gekühlt servieren.

Nährstoffe:	kcal	Eiweiss in g	Fett in g	KH in g	Kalium in mg	Phosphor in mg
pro Portion	264	5	0	35	145	21

Kuchen

Rührkuchen

Phosphor - Eiweiss - Quotient = kleiner 6,0

Zutaten für einen Kuchen von 500 g (12 Stück oder 6 Portionen)

180 ml Diaprotein-Auflösung einfach (20 g Diaprotein + 160 ml Wasser)
200 g Weizenmehl (Typ 405)
125 g Butter oder Margarine
100 g Zucker
1 Ei (Gew. Kl. 3)
Vanille-, Rum- oder Zitronenaroma nach Belieben

Zubereitung:

180 ml Diaprotein-Auflösung + weiche Margarine oder Butter mit dem Zucker, Ei und Backaroma in einer Rührschüssel mit dem Mixer aufschlagen. Das Mehl langsam unterrühren. Backpulver ist unnötig! Den Teig in eine gefettete Kastenform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 175° C auf der mittleren Schiene ca. 40 Minuten backen (Heißluft 160° C, Gas Stufe 3). Anstelle der Kastenform kann auch ein rundes Backblech genommen werden.

Verwenden Sie kein Backpulver (enthält ca. 1265 mg P / Btl. á 15 g)

Nährstoffe:	kcal	Eiweiss in g	Fett in g	KH in g	Kalium in mg	Phosphor in mg
pro Portion	369	7,6	19	46	49	45

Streuselkuchen mit Sauerkirschen

(kalorienreich, phosphatarm, kaliumarm)

Phosphor-Eiweiss-Quotient = 11,2

Zutaten für 12 Stück (= 12 Portionen):

2 Gläser Schattenmorellen á 720 ml, abgetropft
600 g Weizenmehl (Typ 405)
250 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Hühnerei (Gew. Kl. 3)
270 g Butter (oder Margarine)
20 g Mandelplättchen (2 Esslöffel), etwas Zimt

Zubereitung:

2 Gläser Schattenmorellen im Sieb abtropfen lassen. Mehl gesiebt in eine Schüssel geben und mit Zucker, einem Päckchen Vanillinzucker, einer Prise Zimt und einem Ei verrühren (Mixer). 250 g Butter in kleinen Flöckchen zugeben und zu Streuseln vermengen. Eine Springform (28 cm) mit 20 g Butter austreichen und die Hälfte der Streusel in die Form geben und fest andrücken. Die Sauerkirschen darauf verteilen und die restlichen Streusel darübergeben. Mit 2 Esslöffeln Mandelblättchen bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C auf der 2. Schiene von unten circa 45 Minuten backen.

Nährstoffe:	kcal	Eiweiss in g	Fett in g	KH in g	Kalium in mg	Phosphor in mg
pro Portion	514	6,6	21	73	136	74

Osterfladen - Osterkuchen

(energiereich, relativ natriumarm, kalium- und phosphatarm)

Phosphor - Eiweiss - Quotient = 12

Zutaten (für ca. 24 Stück)

1 Päckchen Trockenhefe (5 g)
150 g Butter
125 g Zucker
2 Eigelb
1 ganzes Ei (Gew. Kl. 4)
400 g Weizenmehl Typ 405
20 g Diaprotein Pulver
1/2 Teelöffel Salz
125 ml Milch
50 g Zitronat (oder abgeriebene Zitronenschale)

1 Eigelb zum Bestreichen

Zubereitung:

Hefe mit 1 Teelöffel Zucker und 1 Eßlöffel lauwarmen Milch flüssig abrühren, etwas Mehl dazugeben und etwa 15 Minuten warm stellen. Aus (warmer) Butter, Zucker und Eiern Schaummasse rühren, das Mehl zusammen mit Diaprotein-Pulver darübersieben, den gegangenen Vorteig und alle anderen Zutaten dazugeben. Teig gut abschlagen und zugedeckt gehen lassen, bis er sich um etwa das Doppelte vergrößert hat. Aus dem Teig einen runden Laib (Fladen) formen und auf einem Blech weiter ca 30 Minuten gehen lassen. Die Oberfläche einschneiden und mit verschlagenem Eigelb bestreichen. Backzeit ca. 1 Stunde bei 180-200° C.

Nährstoffe:	kcal	Eiweiss in g	Fett in g	KH in g	Kalium in mg	Phosphor in mg
pro Portion	150	3,4	7	19	41	42

Biskuit-Osterlamm - Osterbiskuit

(eiweissreich, natriumarm, kalium- und phosphatarm)

Phosphor - Eiweiss - Quotient = 11

Zutaten (für 6 Portionen / 6 Stück)

5 Hühnereier (Gew. Kl. 4)
125 g Puderzucker
125 g Weizenmehl Typ 405
1 Btl. Vanillezucker

Zubereitung:

Von 5 Hühnereiern Eigelb und Eiklar trennen, davon 2 Eigelb in nicht weiter verwenden. Das Eiweiss von 5 Eiern zu einem steifen, festen Schnee schlagen (Mixer). Puderzucker löffelweise einrieseln lassen und weiterschlagen, bis der Eischnee glänzend ist. 3 Eigelb und Vanillezucker darunterheben. Das Mehl darübersieben, leicht und locker darunterheben. Den Teig in eine Osterlammbackform (im Handel erhältlich) oder eine andere Backform bis zur Hälfte der Form füllen und bei ca. 200-220° C im vorgeheizten Backofen (Heißluft: 180° C) ca. 15-20 Minuten hellgelb fertigbacken.

Nährstoffe:	kcal	Eiweiss in g	Fett in g	KH in g	Kalium in mg	Phosphor in mg
pro Portion	211	7,3	3,7	37	87	83

Weihnachtskuchen "Torta di Pane"

eine Spezialität aus Italien, angepaßt für Dialysepatienten

(kalium-, natrium- und phosphatarm, eiweissreich)

Phosphor - Eiweiss - Quotient = 11

Zutaten für einen Kuchen (ca. 660 g) - ergibt 6 Stück

300 g (altes) Weissbrot

30 ml Sahne + 70 ml Wasser

1 Ei (Gewichtskl. 4)

50 g Pinienkerne (erhältlich in allen Reformhäusern oder großen Supermärkten)

20 g Diaprotein-Pulver, Eiweisskonzentrat + 80 ml Wasser

100 g Orangeat

100 g Zitronat

Zubereitung:

Das (alte) Brot kleinschneiden und in dem Wasser-Sahne-Gemisch 1 Tag einweichen.

Am nächsten Tag das eingeweichte Brot ausdrücken und mit allen Zutaten zu einem Teig kneten.

Den Teig auf ein Backblech oder in eine Kastenform geben und 1 1/2 Stunden bei 150° C im Backofen backen.

Nährstoffe:	kcal	Eiweiss in g	Fett in g	KH in g	Kalium in mg	Phosphor in mg
pro Portion	310	10	8	49	158	116

Berliner Pfannkuchen - „Berliner“

(kalium-, natrium- und phosphatarm, eiweissreich)

Phosphor - Eiweiss - Quotient = 11,2

Zutaten für 4 Portionen

Für den Hefeteig:

500 g Weizenmehl (Typ 405)

5 g Trockenhefe (1 Beutel)

100 ml Vollmilch

2 Hühnereier (Gew. Kl. 3)

50 g Zucker

100 g Butter oder Margarine

1 Prise Salz, nach Belieben Vanillearoma

Zum Backen: etwa 750 g Kokosfett oder Öl

Zum Bestreuen: 50 g Zucker oder Puderzucker

Zubereitung:

Alle Zutaten für den Hefeteig gut mischen und einen feinen Hefeteig zubereiten (Mixer). Den Teig zugedeckt, im Warmen gehen lassen (ca. 1 Stunde). Dann den Teig ca. 1 cm dick ausrollen und mit einem Glas oder einer Tasse Krapfen (Teigringe) ausstechen. Die Krapfen auf einem bemehlten Brett nochmal zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

Krapfen mit der Schaumlöffel in einen hohen Topf mit dem heissen Backfett geben. Von jeder Seite ca. 3 Minuten goldbraun backen. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen. Warme Krapfen in Zucker wenden oder erkaltet mit Puderzucker bestreuen.

Nährstoffe:	kcal	Eiweiss in g	Fett in g	KH in g	Kalium in mg	Phosphor in mg
pro Portion	775	18	27	116	246	202

Fantakuchen

(kalium-, natrium- und phosphatarm, energiereich)

Phosphor - Eiweiss - Quotient = 11,8

Zutaten für 18 Stück Kuchen

Für den Teig:

1 Tasse (150 ml) Pflanzenöl

3 1/2 Tassen (350 g) Weizenmehl (Typ 405)

3 Eier (Gew.-Klasse 4)

1 Beutel (20 g) Diaprotein-Pulver (Eiweisskonzentrat)

2 Tassen (300 g) Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 Tasse (150 ml) Fanta oder Orangenlimonade

Für den Belag:

2 Becher (400 ml) Schlagsahne

2 Esslöffel (30 g) Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

2 Becher (400 ml) saure Sahne 30 % Fett (Schmand)

Zimt nach Belieben

Zubereitung:

Alle Zutaten für den Teig in eine Rührschüssel geben und schnell zu einem glatten Teig verrühren (Handmixer). Den Teig auf ein grosses Backblech geben und bei 175 ° C im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten goldbraun backen.

Für den Belag die Schlagsahne zusammen mit dem Zucker und Vanillezucker steif schlagen.

Die saure Sahne unterheben und nach Auskühlen des gebackenen Teiges auf diesen aufgeben. Nach Belieben die Sahnemasse mit Zimt bestreuen. Den Kuchen in 18 Stücke teilen.

Nährstoffe:	kcal	Eiweiss in g	Fett in g	KH in g	Kalium in mg	Phosphor in mg
pro Portion	368	5	22	36	82	62

...weitere Tipps:

Milchersatz für niereninsuffiziente Patienten unter Dialyse, **eiweissreich**

(eiweissreich, wenig Phosphat und Kalium, schmeckt gut)

Phosphor-Eiweiss-Quotient = 3,1

Zutaten für 1 Portion

50 ml Sahne 30% Fett

100 ml Wasser ergeben

10 g Diaprotein-Pulver

Zubereitung

Alle Zutaten im Schüttelbecher oder mit dem Mixer verrühren.

Nährstoffe:	kcal	Eiweiss in g	Fett in g	KH in g	Kalium in mg	Phosphor in mg
pro Portion	182	10,5	15	1,6	54	32

Kaliumarme Kartoffeln (80 % weniger Kalium) -

Kartoffeln, geschält, gegart, gewässert

nach B. Schott, Giessen

Zutaten für 1 Portion

300 Gramm festkochende Kartoffeln 2 mm dick schälen

Zubereitung

Karoffeln in 1,5 cm dünne Scheiben schneiden (fingerdick)

und in 3 Liter 70° C (mit Küchentermometer messen) heißes Wasser geben und 3 Stunden unter langsamer Abkühlung (z. B. auf der ausgeschalteten Herdplatte) stehen lassen, danach Wasser abgießen. Kartoffelscheiben in ca. 1 Liter Wasser weichkochen (ca. 20 Minuten).

Nährstoffe:	kcal	Eiweiss in g	Fett in g	KH in g	Kalium in mg	Phosphor in mg
pro Portion	211	6	0,3	44	204	141

Kartoffelbrei, kaliumarm, eiweissreich, phosphatarm

Phosphor - Eiweiss - Quotient = 5,5

Zutaten für 1 Portion

180 ml Diaprotein-Auflösung einfach (20 g Diaprotein + 160 ml Wasser)

200 g Kartoffeln (geschält, gegart, kleingeschnitten, gewässert)

20 g Butter, etwas Jodsalz

Zubereitung. Gekochte , kaliumarme Kartoffeln ohne Kochwasser mit 180 ml Diaprotein-Auflösung (einfach konz.) und der Butter und Salz zerstampfen.

kcal 366, EW 19,6, F 16,5, KH 29,4, K 159, P 108

Nährstoffe:	kcal	Eiweiss in g	Fett in g	KH in g	Kalium in mg	Phosphor in mg
pro Portion	366	19,6	16,5	29,4	159	108