

Rezeptvorschläge
Ulrike Holzmüller
Diabetesberaterin DDG/Diätassistentin
Leipzig

Herausgeber:
AMGEN GmbH, München

Die Inhalte, Angaben, Informationen und Abbildungen in diesem Ernährungshandbuch («Inhalte») sind nur für Nutzer innerhalb des Gebiets der Bundesrepublik Deutschland bestimmt. Sofern sie Informationen zu oder im Zusammenhang mit Gesundheitszuständen, Krankheitsbildern, medizinischen Fragen oder Therapiemöglichkeiten enthalten, ersetzen sie nicht die Empfehlungen oder Anweisungen eines Arztes oder eines anderen Angehörigen der Heilberufe. Die Inhalte dieses Handbuchs sind nicht bestimmt zur Diagnose oder Behandlung eines gesundheitlichen oder medizinischen Problems oder einer Erkrankung. Darüber hinaus erhebt der Inhalt dieses Handbuchs keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit.

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

Das Layout des Ernährungshandbuchs, die verwendeten Grafiken und Bilder, die Sammlung sowie die einzelnen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt (© 2003). Das Urheberrecht steht, sofern nichts anderes angegeben ist, ausschließlich Amgen GmbH zu. Durch nichts in diesem Handbuch wird eine Lizenz oder ein Recht an einem Urheberrecht, Patent oder Marken von Amgen oder Dritten begründet. Nachdruck oder auch auszugsweise Kopien nur mit vorheriger Genehmigung der Amgen GmbH.

Gestaltung, Produktion: B.C.AI Copp, Königsbrunn/Augsburg 2003



CHINESISCHE KÜCHE

In der chinesischen Küche finden sehr viele Gewürze und Würzmischungen Verwendung, die Sie bequem auch in Deutschland kaufen können. Einzelgewürze haben dabei viele Vorteile. Sie können damit viel vorsichtiger die Schärfe des Gerichtes regulieren, um nicht den Genuss mit Durst büßen zu müssen. Typische Gewürze wie das »Fünf-Gewürze-Pulver« (aus Schwarzem Pfeffer, Sternanis, Fenchelsamen, Nelken und chinesischem Zimt), Kurkuma, Ingwer, Kardamom, Koriander, Nelken, Safran und Zitronengras sind salzfrei und lassen sich nach individuellen Vorlieben dosieren.

Bitte beachten Sie, dass in fertigen Saucen (Sojasauce, Bohnensauce u.a.) und Pasten aus dem Asialaden oft viel Salz versteckt ist. Szechuanpfeffer ist eine Mischung aus Salz und gerösteten gemahlene Pfefferkörnern. Sollte Ihr Asialaden frische Bambus-, Bohnen- oder Sojasprossen anbieten, lohnt es sich, diese selbst zu wässern und zu kochen, bevor sie nach Rezept weiter verarbeitet werden. Auch dadurch können Sie die Salzbelastung deutlich reduzieren.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Einkauf aller Zutaten, beim Vor- und Zubereiten und natürlich auch beim typischen Essen mit Stäbchen.
Guten Appetit !

Ulrike Holzmüller
Diätassistentin und Diabetesberaterin DDG, Leipzig
im Namen der **AMGEN GmbH**, München



China 04

Rezepte

Chinesische Hühnerpfanne	06
Chow Mein	07
Zitronenhähnchen	08
Putengeschnetzeltes mit Honigsauce	09
Scharf gewürztes Lamm	10
Chinesische Nudelpfanne	11
Chinesische Reispfanne	12
Rinderfilet mit Paprika	13
Frittierte Hackbällchen im Kokosmantel	14
Chop Suey	15
Schweinefleisch mit Orange glasiert	16
Gratinierte Ananas mit Sesam	17

Für viele Rezepte gibt es entsprechende Hinweise zu Abwandlungen, um auf die individuellen Befunde (vor allem Kalium, Phosphor, Flüssigkeitsbilanz) reagieren zu können.

CHINA

China liegt in Ost-Asien und grenzt an den Pazifik. Es ist insgesamt 9,6 Millionen Quadratkilometer groß und damit flächenmäßig das drittgrößte Land der Erde. Zu China gehören 6.536 Inseln, die größer sind als 500 Quadratmeter. Die bedeutendste und größte ist Taiwan mit einer Fläche von ca. 36.000 Quadratkilometern. In China gibt es über 50.000 Flüsse. Der längste heisst Yangtse.

Von den 19 Bergen der Welt, die höher als 7000 m sind, befinden sich sieben innerhalb Chinas oder an der chinesischen Grenze. Die Himalaya-Kette liegt im Durchschnitt 6000 m über dem Meeresspiegel. Der Qomolangma ist mit einer Höhe von 8848,13 m der höchste Berg der Welt.

In China gibt es viele verschiedene Arten an wildlebenden Tieren. Zu den berühmten seltenen Vertretern zählen z.B. der Große Panda, der Stumpfnasenne, der Weißlippenhirsch, sowie der Nordchinesische Tiger. An Pflanzen lassen sich fast alle wichtigen Arten der kalten, gemäßigten und tropischen Klimazonen der nördlichen Hemisphäre finden.

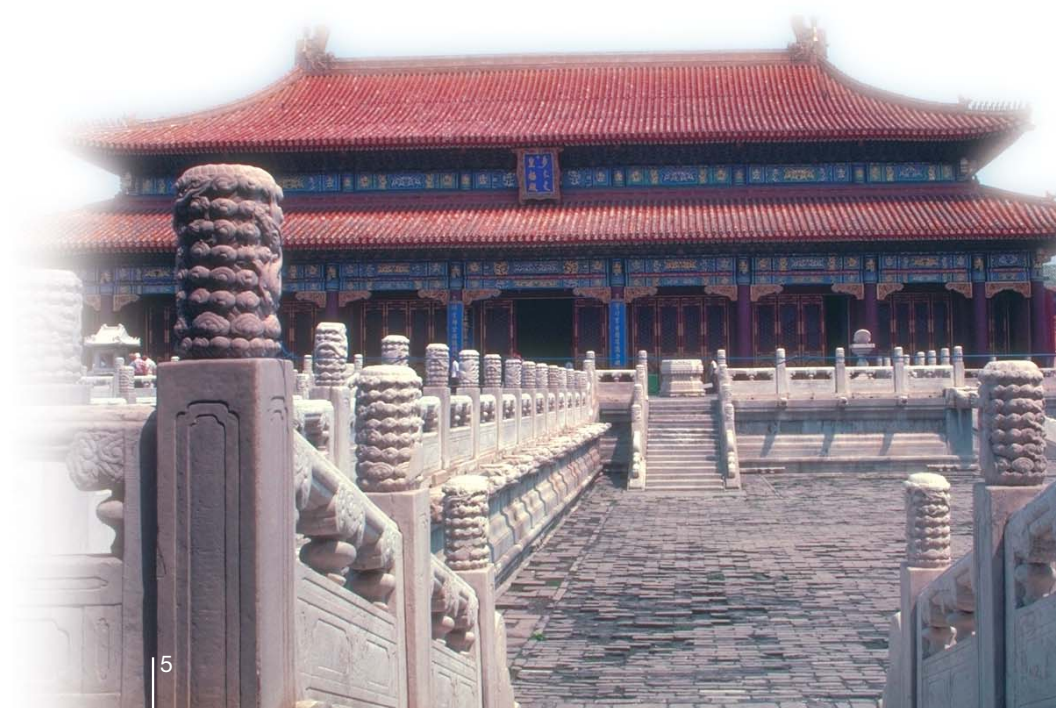
Aufgrund der Größe des Landes ist das Wetter in den einzelnen Regionen sehr unterschiedlich. So erstreckt sich China über vier Klimazonen, von kühlgemäßigt bis tropisch. Temperaturunterschiede von 30°C zwischen einzelnen Gebieten sind keine Seltenheit.

China ist eine der ältesten Zivilisationen der Erde. Archäologische Funde belegen, dass die Chinesen bereits 8000 v. Chr. Reis und Hirse anbauten und Keramiken herstellten. Schriftliche Aufzeichnungen reichen über 4000 Jahre zurück. Zu sehr frühen regionalen Kulturen zählen unter anderem die Yangshao-Kultur (ca. 5000 - 3000 v. Chr.), die Longshan-Kultur (ca. 3000 - 2000 v. Chr.) und die Liangzhu-Kultur (ca. 3300 - 2200 v. Chr.). 1368 nach Chr. übernahm die Ming-Dynastie die Herrschaft über das gesamte Reich. Unter ihr blühten Kunst und Kunsthandwerk und die Perfektion der Porzellan-Herstellung ist bis heute unübertroffen (Ming-

Vasen). Auch der Buchdruck mit beweglichen Lettern war zu dieser Zeit – lange vor Gutenberg – bereits bekannt.

Heute ist das Land in 22 Provinzen, 5 autonome Gebiete und 4 direkt der Zentralregierung unterstellte Städte unterteilt. Die Hauptstadt des Landes ist Beijing (Peking). Die größte Stadt Chinas ist jedoch Shanghai. Hier allein leben 14 Millionen Menschen. In ganz China leben heute etwa 1,2 Milliarden Menschen. Es ist damit der bevölkerungsreichste Staat der Erde. 92% der Chinesen gehören der Han-Nationalität an, die übrigen 8% zählen zu den 55 nationalen Minderheiten. Die Bevölkerungsdichte ist sehr unterschiedlich verteilt. Im Osten des Landes leben ca. 300 Menschen auf einem Quadratkilometer, im Westen hingegen nur ca. 40.

In China existieren viele Religionen nebeneinander. Die größte ist mit etwa 200 Mio. Anhängern der Konfuzionismus, gefolgt vom Buddhismus mit rund 100 Mio. Gläubigen. Außerdem leben in China Taoisten, Islamisten, Katholiken und Protestanten.





CHINESISCHE HÜHNERPFANNE (3 PORTIONEN)

Zutaten:

25 g	Tongupilze, getrocknet
300 g	Hühnerbrustfilet
2	Eiweiß
6 EL	Reiswein
1 Bund	Frühlingszwiebeln
120 g	Sojasprossen, Konserve
1 St.	Ingwer, walnussgroß
2 EL	Knoblauchöl
3 EL	Sojasauce
1 TL	Saucenbinder für helle Saucen

Zubereitung : Die Tongupilze waschen und mit kochendem Wasser übergießen. Nach 30 Minuten Wasser abgießen, Pilze vom Stiel befreien und in Streifen schneiden. Hühnerbrust in kleine Stücke schneiden und in eine Sauce aus Eiweiß und 2 EL Reiswein legen und ebenfalls 30 Minuten ziehen lassen. Frühlingszwiebeln in 1 cm lange Stücke schneiden, Sojakeime abtropfen lassen und den Ingwer fein hacken. Das Fleisch mit der Marinade und der Hälfte des Ingwers in Knoblauchöl anbraten und mit Pfeffer würzen. Anschließend aus der Pfanne nehmen. Den restlichen Ingwer in Knoblauchöl andünsten, Sojakeime, Tongupilze und Frühlingszwiebeln hinzufügen und anbraten. Das Fleisch wieder dazugeben. Sojasauce, den restlichen Reiswein und evt. etwas Wasser hinzufügen, mit etwas Saucenbinder dicken. Noch einige Minuten köcheln lassen.

Abwandlungsmöglichkeiten: Frische Sojasprossen wässern, in viel Wasser kochen und nach Rezept weiter verarbeiten. Dadurch können Sie die Salzbelastung deutlich reduzieren. Sollten Sie bei ordentlicher Restausscheidung keine Probleme mit der Flüssigkeitsbilanz haben, können Sie die Portion an Sojasauce erhöhen (1 EL liefert etwa 450 mg Salz).

Dazu passt Reis (z.B. Basmati).

Nährstoffe pro Portion:	Energie	325 kcal	Kohlenhydrate	22 g
	Eiweiß	32 g	Broteinheiten	2
	Fett	10 g	Wasser	240 g
	Cholesterin	66 mg	Kochsalz	715 mg
	Kalium	797 mg = 40 %	Phosphor	320 mg = 27 %



CHOW MEIN (4 PORTIONEN)

Zutaten:

150 g	Glasnudeln
2 EL	Öl
4	Lauchzwiebeln
1 St.	Ingwer, walnussgroß
1	Knoblauchzehe
300 g	Hühnerbrustfilet
150 g	Zuckererbsen, geputzt
150 g	Schinken, gekocht
100 g	Sojasprossen
	Pfeffer

Sauce:

2 TL	Stärke
8 EL	Wasser
2 EL	Sojasauce
2 EL	Reiswein oder Sherry
2 TL	Sesamöl

Zubereitung: Glasnudeln nach Packungsanweisung einweichen und garen. Nudeln abgießen, kalt abspülen und beiseite stellen. Für die Sauce Stärke mit 2 EL Wasser anrühren. Restliches Wasser, Sojasauce, Reiswein oder Sherry und Sesamöl unterrühren. Beiseite stellen. Öl bei mittlerer Hitze im Wok erhitzen. Lauchzwiebeln, Ingwer und Knoblauch darin in 1 – 2 Minuten gar dünsten. Bei starker Hitze Fleisch zugeben und 3 – 4 Minuten mitbraten. Zuckererbsen zufügen und in 1 – 2 Minuten bissfest garen. Schinken und Sojasprossen untermischen. Sauce verrühren, in den Wok gießen und unter ständigem Rühren aufkochen. Nudeln dazugeben, alles gut vermischen und erhitzen. Nach Wunsch mit Pfeffer würzen.

Abwandlungsmöglichkeiten: Frische Sojasprossen wässern, in viel Wasser kochen und nach Rezept weiter verarbeiten. Legen Sie den Kochschinken vorm Schneiden in lauwarmes Wasser. Dadurch können Sie die Salzbelastung deutlich reduzieren.

Nährstoffe pro Portion:	Energie	350 kcal	Kohlenhydrate	29 g
	Eiweiß	30 g	Broteinheiten	1,5
	Fett	10 g	Wasser	276 g
	Cholesterin	69 mg	Kochsalz	1381 mg
	Kalium	582 mg = 29 %	Phosphor	297 mg = 25 %



ZITRONENHÜHNCHEN (4 PORTIONEN)

Zutaten:	2 TL	Reiswein
	1/2 TL	Ingwer, frisch zerdrückt
	1/2 TL	Weißer Pfeffer, gemahlen
	500 g	Hühnerbrustfilets, halbiert
	1 Ei	verschlagen
	75 g	Maisstärke
	500 ml	Pflanzenöl
	1	Zitrone, in dünnen Scheiben
Sauce:	90 ml	Zitronensaft
	1,5 TL	Essig
	175 ml	Hühnerfond
	90 g	Zucker
	3 TL	Maisstärke
		Kurkuma

Zubereitung: Wein, Pfeffer und Ingwer in einem Schälchen verrühren, Fleisch auf einem Teller liegend damit bestreichen. Mit Frischhaltefolie abdecken und 20 Minuten im Kühlschrank marinieren. Für die Sauce alle Zutaten bis auf die Zitronenscheiben in einen Topf geben und aufkochen. Bei geringer Temperatur unter Rühren etwa 3 Minuten weiter köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt und glasig wird. Topf vom Herd nehmen. Hühnchen in Ei und anschließend in Stärke wenden. Öl im Wok erhitzen. Fleischstücke in Etappen darin etwa 7 Minuten frittieren, bis sie goldbraun sind. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Zitronenscheiben in die Sauce geben und unter gelegentlichem Rühren erhitzen. Zum Servieren schneiden Sie die Filets schräg in Scheiben, arrangieren die Stücke auf einer Servierplatte und geben die Zitronensauce darüber.

Abwandlungsmöglichkeiten: Anstelle des Zuckers können Sie auch Honig verwenden. Mischen Sie vor dem Panieren unter die Stärke Kurkuma, bekommt das Fleisch eine goldene Farbe und einen feinen Geschmack.

Dazu gibt es gedämpften Rundkornreis.

Nährstoffe pro Portion:	Energie	605 kcal	Kohlenhydrate	56 g
	Eiweiß	33 g	Broteinheiten	5
	Fett	23 g	Wasser	182 g
	Cholesterin	142 mg	Kochsalz	530 mg
	Kalium	589 mg = 29 %	Phosphor	353 mg = 29 %



PUTENGESCHNETZELTES MIT HONIGSAUCE (4 PORTIONEN)

Zutaten:	600 g	Putenbrust
		Weißer Pfeffer
		Cayennepfeffer
	3 EL	Öl
Sauce:	1	dünne Stange Lauch (Porree)
	1	Frühlingszwiebel
	1	Knoblauchzehe
	1	Chilischote, rot
	1 TL	Ingwer, frisch gerieben
	2 EL	Honig
	1 EL	Ketchup
	200 ml	Hühnerbrühe
	1 TL	Stärke
	3 EL	Sherry
	1 Pr.	Salz, Pfeffer

Zubereitung: Lauch säubern und sehr fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Chilischote entkernen und in Scheiben schneiden. Wok erhitzen und Lauch, Zwiebel, Knoblauch und Chili hineingeben. Ingwer, Honig, Tomatenketchup und Brühe zufügen, alles verrühren. Sauce bei schwacher Hitze zum Kochen bringen und 5 Minuten köcheln lassen. Stärke in Sherry anrühren, Sauce damit binden. Sauce mit Gewürzen und Honig abschmecken, in eine Schüssel gießen und warm halten. Wok reinigen. Putenbrust in Streifen schneiden, mit Pfeffer und 1 Prise Salz würzen. Öl im Wok erhitzen, Putenstreifen darin goldbraun pfannenrühren. Die Sauce unter das Fleisch rühren. Alles zugedeckt noch einige Minuten ziehen lassen.

Dazu passt besonders gut Thai-Duftreis.

Nährstoffe pro Portion:	Energie	337 kcal	Kohlenhydrate	15 g
	Eiweiß	38 g	Broteinheiten	1
	Fett	11 g	Wasser	204 g
	Cholesterin	90 mg	Kochsalz	803 mg
	Kalium	634 mg = 32 %	Phosphor	356 mg = 30 %



SCHARF GEWÜRZTES LAMM (4 PORTIONEN)

Zutaten:

400 g	Lamm
20 g	Ingwer
3 EL	Sojasauce
3 EL	Sherry oder Reiswein
1 TL	Chiliöl
1 TL	Stärke
2 TL	Zucker
2	Lauchstangen (Porree)
2	Knoblauchzehen
1 TL	Bohnensauce
2 EL	Öl
1 Pr.	Salz

Zubereitung: Lammfleisch waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen und in gleich große dünne Streifen schneiden. Für die Marinade 2 EL Sojasauce mit 1 EL Sherry oder Reiswein, 1 EL Wasser, Chiliöl, Stärke, Zucker, Salz und Ingwerstreifen vermischen. Fleisch darunter mischen. Unter gelegentlichem Wenden 30 Minuten ziehen lassen. Lauch putzen, längs halbieren, waschen, abtropfen lassen, in 4 cm lange Stücke und dann in breite Streifen schneiden. Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden. Restliche Sojasauce und Reiswein oder Sherry mit der Bohnensauce verquirlen. Lammfleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und trocken tupfen. 1 EL Öl im Wok erhitzen, Knoblauch zugeben und schwenken. Lauch untermischen und 1 – 2 Minuten pfannenrühren. Gemüse aus dem Wok nehmen. Restliches Öl erhitzen, jeweils die Hälfte des Lammfleisches im Wok 2 – 3 Minuten pfannenrühren. Alles Fleisch im Wok vermischen, an den Rand schieben, Marinade in die Mitte gießen und unter Rühren kochen lassen, bis die Sauce gebunden hat. Lauch untermischen und noch einmal erhitzen.

Dazu passt Reis.

Nährstoffe pro Portion:	Energie	267 kcal	Kohlenhydrate	10 g
	Eiweiß	26 g	Proteinheiten	1
	Fett	12 g	Wasser	151 g
	Cholesterin	75 mg	Kochsalz	642 mg
	Kalium	514 mg = 26 %	Phosphor	270 mg = 22 %



CHINESISCHE NUDELPFANNE (4 PORTIONEN)

Zutaten:

200 g	Rinderfilet
100 g	Porree
100 g	Möhren
je 1/2	Paprikaschote rot, gelb, grün
100 g	Erbsenschoten
150 g	Zucchini
50 g	Weißkohl
100 g	Brokkoli, Tiefkühl-, aufgetaut & abgetropft
2 EL	Sojasauce
2 EL	Chilisauce, süß
3	Knoblauchzehen
1 TL	Ingwerpulver
	Pfeffer
2 EL	Öl
1 Pck.	Chinesische Eiernudeln

Zubereitung: Rindfleisch in feine Streifen schneiden, mit Sojasauce marinieren. Öl im Wok erhitzen und die Fleischstreifen anrösten. Mit süßer Chilisauce und etwas Wasser ablöschen; Ingwer und Pfeffer zugeben. Fleisch 15 Minuten kochen lassen, bis es weich, aber noch bissfest ist. Gemüse in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne in dieser Reihenfolge anbraten: Möhren, Paprika, Zucchini, Kraut, Brokkoli, Erbsenschoten, Porree. Knoblauch zerdrücken und mit dem Fleisch und dem Fond unter das Gemüse mischen und köcheln lassen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Eiernudeln ca. 3 – 4 Minuten aufwallen lassen; abseihen und zu der Fleisch-Gemüse-Masse geben. Zum Schluss nach Belieben mit Pfeffer, Ingwer, Zitronengraspulver oder dem Fünf-Gewürze-Pulver abschmecken.

Abwandlungsmöglichkeiten Pressen Sie die fein geschnittenen Möhren und die Zucchiniestreifen in einem Küchentuch fest aus; dadurch lässt sich der Kaliumanteil pro Portion auf 43 % reduzieren.

Nährstoffe pro Portion:	Energie	470 kcal	Kohlenhydrate	63 g
	Eiweiß	28 g	Proteinheiten	5
	Fett	11 g	Wasser	305 g
	Cholesterin	105 mg	Kochsalz	437 mg
	Kalium	933 mg = 46 %	Phosphor	369 mg = 31 %



CHINESISCHE REISPFANNE (4 PORTIONEN)

Zutaten:

400 g	Rinderhackfleisch
	Chinagewürz
	Pfeffer, weiß
2 EL	Margarine
300 g	Paprika, rot
300 g	Porree
2 EL	Sojasauce, süß
	Sambal Oelek
200 g	Langkornreis

Zubereitung: Reis in reichlich Wasser 15 – 20 Minuten garen, dann abgießen. Hackfleisch mit Chinagewürz und Pfeffer würzen. In heißem Fett anbraten, bis es krümelig zerfällt, ab und zu umrühren. Gemüse putzen und waschen. Paprika in feine Streifen, Porree in feine Ringe schneiden. Unter das Hackfleisch mischen. Sojasauce und etwas Pfeffer zufügen und etwa 7 – 8 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren. Zum Schluss Reis zufügen. Wer es scharf mag, kann noch etwas Sambal Oelek dazugeben.

Abwandlungsmöglichkeiten: Verwenden Sie Grünen Paprika, reduziert sich der Kaliumgehalt pro Portion auf 36 %. Eine weitere Kaliumreduktion erreichen Sie durch kurzes Kochen der feinen Porreeringe, das Abkühlen im Kochwasser und das Abgießen vor der weiteren Verarbeitung. Beide Veränderungen reduzieren den Kaliumgehalt der Portion auf 31 %.

Nährstoffe pro Portion:	Energie	507 kcal	Kohlenhydrate	44 g
	Eiweiß	27 g	Broteinheiten	3
	Fett	22 g	Wasser	312 g
	Cholesterin	76 mg	Kochsalz	335 mg
	Kalium	766 mg = 39 %	Phosphor	349 mg = 29 %



RINDERFILET MIT PAPRIKA (4 PORTIONEN)

Zutaten:

500 g	Rinderfilet
2 TL	Sojasauce
2 EL	Sesamöl
1 St.	Ingwer, walnussgroß
1 g	Salz (2 Pr.)
2 TL	Essig
1 TL	Stärke
1	Knoblauchzehe, gepresst
1 Pr.	Fünf-Gewürze-Pulver
je 1	Paprika rot und grün

Zubereitung: Fleisch in Streifen schneiden und in Schüssel geben. Sojasauce, 1 TL Sesamöl, Ingwer (in Steifen geschnitten), Essig, 1 EL Wasser, Salz und Stärke verrühren und über das Fleisch gießen. Gut mischen und zugedeckt mindestens 20 Minuten marinieren. Restliches Sesamöl im Wok erhitzen. Knoblauch und Fünf-Gewürze-Pulver zugeben und ca. 30 Sekunden braten. Rinderfilet aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und in den Wok geben. So lange braten, dass es außen braun, innen aber noch rosa ist, dann herausnehmen. Geputzte und gewürfelte Paprika im verbliebenen Öl im Wok unter ständigem Rühren 2 – 3 Minuten anbraten. Fleisch und Marinade wieder zufügen und unter Rühren ca. 1 Minute erhitzen. Auf Wunsch evt. mit Chilistreifen garnieren.

Dazu passt Reis.

Nährstoffe pro Portion:	Energie	243 kcal	Kohlenhydrate	6 g
	Eiweiß	28 g	Broteinheiten	-
	Fett	11 g	Wasser	165 g
	Cholesterin	88 mg	Kochsalz	486 mg
	Kalium	616 mg = 31 %	Phosphor	230 mg = 19 %



FRITTIERTE HACKBÄLLCHEN IM KOKOSMANTEL (4 PORTIONEN)

Zutaten:	100 g	Zwiebel
	1	Knoblauchzehe
	1	Chilischote, grün
	10 g	Petersilie
	1 EL	Öl
	40 g	Pinienkerne
	400 g	Hackfleisch Rind/Schwein
	2 EL	Tomatenketchup
	1	Eiweiß
	3 EL	Semmelbrösel
	1 Pr.	Salz
	1 MS	Chilipulver
		Pfeffer
	50 g	Mehl, Typ 405
	2	Eigelb
	100 g	Kokosraspeln
	40 ml	Chilisauce, süß

Zubereitung: Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote aufschlitzen, entkernen und sehr fein würfeln. Petersilie hacken. Das Öl im Wok erhitzen und die Pinienkerne darin anrösten. Zwiebel, Knoblauch, Chili und Petersilie zufügen und einige Minuten pfannenrühren. Hackfleisch mit Ketchup, Eiweiß, Semmelbrösel und der abgekühlten Zwiebelmischung gut verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Aus dem Fleischteig kleine Bällchen formen. Mehl, Kokosraspeln und das mit Wasser verquirlte Eigelb zum Panieren bereitstellen. Die Bällchen zuerst im Mehl, dann im Eigelb und zuletzt in den Kokosraspeln wälzen. Im sauberen Wok Pflanzenfett zum Frittieren erhitzen und die Hackbällchen portionsweise 5 – 6 Minuten frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm halten. Mit süßsaurer Chilisauce servieren.

Abwandlungsmöglichkeiten: Frittieren Sie die Hackbällchen nur mit Semmelbrösel und ohne die Kokosraspeln, so reduzieren sich K 33 %, P 28 %, Fett 38 g und kcal 566.

Dazu passt Reis und Grüner Salat.

Nährstoffe pro Portion:	Energie	691 kcal	Kohlenhydrate	22 g
	Eiweiß	27 g	Broteinheiten	1,5
	Fett	54 g	Wasser	120 g
	Cholesterin	180 mg	Kochsalz	732 mg
	Kalium	798 mg = 40 %	Phosphor	372 mg = 31 %



CHOP SUEY (4 PORTIONEN)

Zutaten:	500 g	Schweineschnitzel
	150 g	Zwiebeln
	250 g	Shiitakepilze, frisch
	1,5 EL	Stärke
	150 ml	Wasser
	2 EL	Sojasauce
	1 TL	Zucker
	3 EL	Öl
	1 Ds.	Bambussprossen (275g)
	300 g	Sojasprossen

Zubereitung: Öl im Wok erhitzen und die in Scheiben geschnittenen Zwiebeln darin anbraten. Nacheinander die Bambussprossen, Pilze und die Sojasprossen zugeben, braten und aus dem Wok nehmen. Schweinefleisch in sehr dünne Scheiben schneiden, im Wok unter Rühren braten, bis es gar ist. Das Gemüse wieder zugeben, mit Wasser angießen und alles aufkochen lassen. Stärke, 2 EL Wasser, Sojasauce und Zucker vermischen, in den Wok geben und vorsichtig unterrühren.

Abwandlungsmöglichkeiten: Frische Bambus- und Sojasprossen wässern, in viel Wasser kochen und nach Rezept weiter verarbeiten. Dadurch können Sie die Salzbelastung deutlich reduzieren. Nehmen Sie nur 120 g Bambussprossen, liegt der Kaliumanteil pro Portion bei 38 %. Statt mit Schweineschnitzel können Sie Chop Suey auch mit Rind oder Huhn zubereiten.

Dazu passt Reis.

Nährstoffe pro Portion:	Energie	370 kcal	Kohlenhydrate	18 g
	Eiweiß	35 g	Broteinheiten	1
	Fett	16 g	Wasser	345 g
	Cholesterin	75 mg	Kochsalz	858 mg
	Kalium	876 mg = 44 %	Phosphor	315 mg = 26 %



SCHWEINEFLEISCH MIT ORANGE GLASIERT (4 PORTIONEN)

Zutaten:

	1	Orangenschale, dünn abgeschält
	3 EL	Öl
	500 g	Schweinefilet
	50 g	Zwiebel
	1 St.	Ingwer, walnussgroß
	4 EL	Orangensaft
	4 EL	Honig, flüssig
	2 EL	Erdnussbutter
	2 EL	Sojasauce
	1/2 TL	Chilipulver
		Minzezweige zum Garnieren

Zubereitung: Orangenschale in kochendem Wasser ca. 1 Minute blanchieren, abtropfen lassen, kalt abspülen und beiseite stellen. 3 EL Öl im Wok erhitzen. In dünne Streifen geschnittenes Schweinefilet bei starker Hitze 3 – 4 Minuten anbraten. Beiseite stellen. Restliches Öl im Wok erhitzen. Zwiebel und Ingwer fein hacken und 2 – 3 Minuten im Wok braten. Orangensaft, Honig, Erdnussbutter, Sojasauce und Chilipulver untermischen. Unter ständigem Rühren ca. 1 Minute kochen. Fleisch und Bratensaft zurück in den Wok geben. Die Hälfte der Orangenschale zufügen und gut mischen. Alles gut erhitzen. Mit restlicher Orangenschale und Minzeblättchen dekoriert servieren.

Abwandlungsmöglichkeiten: Um den Kaliumgehalt weiter zu reduzieren, könnten Sie den Bratensaft verwerfen.

Dazu passt Reis.

Nährstoffe pro Portion:

Energie	360 kcal	Kohlenhydrate	22 g
Eiweiß	29 g	Broteinheiten	2
Fett	17 g	Wasser	136 g
Cholesterin	103 mg	Kochsalz	376 mg
Kalium	535 mg = 27 %	Phosphor	242 mg = 20 %



GRATINIERTER ANANAS MIT SESAM (4 PORTIONEN)

Zutaten:

	1 EL	Öl
	2	Eier
	2 EL	Zucker
	1 EL	Mehl, Typ 405
	1 EL	Stärke
	4	Ananasringe, Konserve
	1 EL	Sesam

Zubereitung: Eigelb und Zucker schaumig schlagen, Mehl und Stärke unterrühren. Eiweiß steif schlagen und unterziehen. Ananasringe gut abtropfen lassen. Feuerfeste Form fetten. Backofen auf 200°C vorheizen. Ananasringe in Form legen, Creme darauf verteilen, Sesam darüberstreuen und ca. 15 – 20 Minuten backen. Heiß servieren.

Nährstoffe pro Portion:

Energie	186 kcal	Kohlenhydrate	20 g
Eiweiß	6 g	Broteinheiten	2
Fett	9 g	Wasser	65 g
Cholesterin	119 mg	Kochsalz	93 mg
Kalium	157 mg = 8 %	Phosphor	104 mg = 9 %

BEWUSST und **lecker** **ernähren**

Rezeptvorschläge für Dialysepatienten



AMGEN GmbH

Hanauer Straße 1
D-80992 München

Telefon: (+49) 89 14 90 96 – 0
Telefax: (+49) 89 14 90 96 – 2011
E-mail: info@amgen.de
Internet: www.amgen.de

AMGEN

Intelligente Medikamente

Internationale Küche IV
CHINA

www.niere.org