

Rezeptvorschläge

Ulrike Starcke

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 Handbuches sind nicht bestimmt zur Diagnose oder Behandlung eines gesundheitlichen oder medizinischen Problems oder einer Erkrankung. Darüber hinaus erhebt der Inhalt dieses Handbuches keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit.

Mit Aushändigung und/oder Benutzung des Handbuches 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 Ernährungshandbuches, 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.A! Copp, Königsbrunn/Augsburg 2003



INDISCHE KÜCHE

In der asiatischen Küche finden sehr viele Gewürze und Würzmischungen Verwendung, die Sie bequem auch in Deutschland kaufen können. Einzelgewürze haben dabei viele Vorteile. Sie können viel vorsichtiger die Schärfe des Gerichtes regulieren, um nicht den Genuß mit Durst büßen zu müssen. Außerdem stehen Einzelgewürze salzfrei zur Verfügung.

Durch die große Vielfalt an Gewürzen wird es Ihnen zudem leichter fallen, leckere Mahlzeiten zuzubereiten und dabei den Gebrauch von Salz deutlich zu reduzieren. Bitte beachten Sie auch, daß in fertigen Saucen und Pasten aus dem Asialaden oft viel Salz versteckt ist.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Einkauf der Gewürze; nehmen Sie sich Zeit, diese Welt der Gaumenfreuden zu erobern.
Guten Appetit!

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

Indien 04



Rezepte

Chapati–Brotdluden	06
Indisches Eiercurry	07
Tandoori-Huhn	08
Indisches Curryhähnchen	09
Indisches Huhn	10
Hackbällchen-Curry	11
Indisches Reisfleisch	12
Schweinefleisch auf indische Art	13
Scharfes indisches Schweinecurry	14
Indischer Reispudding mit Pistazien	15

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

INDIEN

Indien ist ein Land voller Mystik und voller Widersprüche. Drei Weltreligionen – Hinduismus, Buddhismus sowie der Islam – prägen das Leben dort und seine Bewohner. Beeindruckende Monumente erinnern an die glorreiche Vergangenheit dieses Landes und die Paläste des Maharadjas künden vom einst märchenhaften Reichtum der indischen Potentaten.

Mit mehr als einer Milliarde Menschen stellt Indien nach der VR China das bevölkerungsstärkste Land der Welt dar. Als siebtgrößtes Land der Erde, mit einer Fläche von ca. 3,3 Millionen Quadratkilometern ist Indien mehr als 9 mal so groß wie die BRD. Die Hauptstadt Neu Delhi präsentiert sich als wahrer Schmelztiegel verschiedener, von den Religionen geprägter Kulturen. Die Indiden (hellhäutige Indo-Arier) sowie die Melaniden (Schwarz-Inder) stellen die beiden Hauptbevölkerungsgruppen Indiens dar, die Urbevölkerung (Adivasis) ist mittlerweile weitgehend in abgelegene Gegenden und Bergländer abgedrängt worden. Neben Hindi und Englisch als Amtssprachen erkennt die Verfassung auch noch 14 weitere Regionalsprachen an.

Seitdem Vasco da Gama 1498 in Calicut gelandet war, hatten europäische Mächte Handelsniederlassungen an den Küsten Indiens gegründet. Die Britische Ostindische Kompanie (gegr. 1600) übertraf bald alle anderen und übernahm die Territorialherrschaft. Im 19. Jh. betonten jedoch Reformer in Großbritannien die humanitären Aufgaben der britischen Herrschaft in Indien und führten daraufhin die englische Sprache sowie das britische Schulsystem ein. Diverse Kriege gegen benachbarte Völker steckten die Grenzen Britisch-Indiens im Laufe der Zeit ab. 1885 wurde im Zuge des Kampfes um die Unabhängigkeit Indiens eine indische Nationalbewegung, der Indische Nationalkongress (INC), gegründet. Mahatma Gandhi (geboren 1869, ermordet 1948) vertrat 1920 die „Lehre vom friedlichen Protest“ und kämpfte unermüdlich für die Gleichberechtigung der Inder.

Obwohl Indien unter den zehn führenden Industrienationen der Erde rangiert, gehört es aufgrund seines niedrigen Bruttoinlandsproduktes auch zu den ärmsten Ländern der Welt. 44 % der indischen Bevölkerung lebt unter der Armutsgrenze. Etwa 65% der Inder arbeiten in der Landwirtschaft, ansonsten werden hauptsächlich Eisen, Stahl, Maschinen, Nahrungsmittel sowie Textilien produziert. Zu den Wachstumsbranchen zählen die Kfz-Industrie und die Softwareentwicklung. Die Währung heißt „Rupie“: 1 indischer Rupie (INR) = 100 Paise. Der Wechselkurs beträgt derzeit: 1 EUR = 48 indische Rupien.

In Indien findet man sehr verschiedenartige landschaftliche und klimatische Bedingungen, vom tropischen Regenwald bis zum Hochgebirge im Norden. Das subtropische bis tropische Klima Indiens wird bestimmt durch den jahreszeitlichen Wechsel der Monsune: In den Wintermonaten (November bis Juni) weht der trockene NO-Monsun, im Sommer der Regen bringende SW-Monsun. Indien ist bekannt für seine Teesorten und Gewürze, dementsprechend vielfältig präsentiert sich auch seine Küche.

CHAPATI - BROTFLADEN (6 PORTIONEN)



Zutaten:
 250 g Vollkornweizenmehl
 100 g Wasser
 1 EL Öl

Zubereitung: Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. 12 kleine Bällchen formen. Jedes Bällchen mit etwas Mehl dünn ausrollen, so dass man einen runden Fladen erhält. Danach in einer heißen Pfanne ohne Fett von beiden Seiten braten. In Folie gewickelt bis zum Essen warm halten.

Abwandlungsmöglichkeit: Verwendet man statt Vollkornmehl Weizenmehl Typ 405, steigt die BE-Menge auf knapp 3. Der Gehalt an Kalium sinkt auf 2 % und der Phosphatanteil fällt auf 3 %.

Chapati paßt zu allen Vor- und Hauptspeisen als Beilage.

Nährstoffe pro Portion:			
Energie	147 kcal	Kohlenhydrate	25 g
Eiweiß	4 g	Broteinheiten (BE)	2
Fett	2 g	Wasser	23 g
Cholesterin	0 mg	Kochsalz	4 mg
Kalium	140 mg = 7%	Phosphor	144 mg = 12%

INDISCHES EIERCURRY (4 PORTIONEN)



Zutaten:
 8 Eier
 200 g Erbsen, Konserve
 2 Zwiebeln
 5 EL Öl
 1 Peperoni, scharf
 2 TL Curry
 250 ml Kaffeesahne, 10 % Fett
 125 ml Joghurt, 1,5 % Fett
 1 EL Mehl, Typ 405
 1 Knoblauchzehe
 1 Pack. 8-Kräuter (Tiefkühlkräutermischung)

Zubereitung: Zwiebeln reiben, Knoblauchzehe und Peperoni fein hacken. Alles in Öl anschwitzen und kurz dünsten lassen. Mit Kaffeesahne aufgießen und aufkochen lassen. Den mit dem Mehl verquirlten Joghurt dazugeben, nochmals aufkochen lassen. Erbsen, Kräuter und die in Viertel geschnittenen, hart gekochten Eier vorsichtig unterziehen und gut durchwärmen lassen (nicht kochen!).

Abwandlungsmöglichkeiten:

- Typisch für die indische Küche ist die Verwendung von Kondensmilch, die hier unproblematisch gegen Kaffeesahne getauscht wurde.
- Reduzieren Sie auf 6 Eier, sinkt die Phosphatbelastung auf 27 %. Reichern Sie die Soße mit 2 Eiweiß an, bleibt der Eiweißgehalt bestehen.

Dazu passen Reis und z.B. Tomatensalat oder Grüner Salat.

Nährstoffe pro Portion:			
Energie	453 kcal	Kohlenhydrate	9 g
Eiweiß	19 g	Broteinheiten (BE)	-
Fett	38 g	Wasser	244 g
Cholesterin	503 mg	Kochsalz	721 mg
Kalium	455 mg = 23%	Phosphor	398 mg = 33%

TANDOORI – HUH (4 PORTIONEN)



Zutaten:

600 g	Hähnchenschenkel (4 Stück) oder ähnliche Teile
3 EL	Essig
1 g	Salz
250 g	Joghurt, 1,5% Fett
1 TL	Ingwer, frisch gerieben
1	Knoblauchzehe
1 MS	Chilipulver
1 TL	Paprikapulver, süß
1/2 TL	Kreuzkümmel
1/2 TL	Koriander
1/2 TL	Pfeffer, schwarz
1 MS	Kurkuma
1/2 TL	Muskat

Zubereitung: Hähnchenschenkel enthäuten, mit dem Messer 1/2 cm tiefe Streifen einschneiden, leicht salzen und mit Essig einreiben. Die Gewürze mit dem gepressten Knoblauch, Ingwer und dem Joghurt vermischen. Die Hähnchenteile damit bestreichen und über Nacht ziehen lassen. Backblech mit Alufolie auskleiden, Hähnchenteile darauf verteilen und mit der Joghurt-Würzmischung erneut bestreichen. Bei 250°C in den Backofen geben. Während des Backens immer wieder mit Marinade bepinseln, so daß sich eine Schicht um das Fleisch bildet. Nach 30 Minuten ist das Hähnchenfleisch gar und die Joghurtcreme aufgebraucht.

Abwandlungsmöglichkeit: Dazu passen sehr gut die Chapati-Brotfladen.

Nährstoffe pro Portion:	Energie	292 kcal	Kohlenhydrate	3 g
	Eiweiß	29 g	Broteinheiten (BE)	-
	Fett	18 g	Wasser	134 g
	Cholesterin	113 mg	Kochsalz	533 mg
	Kalium	487 mg = 24%	Phosphor	345 mg = 29%

CURRYHÄHNCHEN, INDISCH (4 PORTIONEN)



Zutaten:

600 g	Hähnchenschenkel (4 Stück)
40 g	Margarine
1	Zwiebel
1/2 l	Wasser
200 g	Äpfel (2 Stück)
3 TL	Curry
1 EL	Mehl, Typ 405
8 EL	Sahne
1 TL	Honig
1 Pr.	Salz
2 EL	Rosinen
2 EL	Mandeln, halbiert, geröstet
1	Banane, klein

Zubereitung: Hähnchenschenkel waschen, trocknen und von allen Seiten in der erhitzten Margarine goldbraun anbraten. Die Zwiebel fein würfeln, zum Fleisch geben und glasig dünsten. Heißes Wasser zufügen und das Fleisch darin ca. 1/2 Stunde schmoren lassen. Die geschälten Äpfel fein würfeln und hinzufügen. Curry darüber stäuben und für 10 Minuten weiterdünsten lassen. Die Hähnchenschenkel aus dem Fond nehmen und vom Knochen lösen. Das Fleisch warm stellen. Mehl in die Sahne einrühren und den Fond damit binden. Sauce mit dem Honig, 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch in die Sauce geben und dann die Rosinen, die Mandeln und kurz vorm Servieren die in Scheiben geschnittene Banane hinzufügen.

Abwandlungsmöglichkeit: Wenn Sie nach dem Anbraten der Hähnchenschenkel den ersten Bratenfond mit Wasser ablöschen, diesen verwerfen und erneut mit 1/2 l Wasser auffüllen, lässt sich der Kaliumgehalt auf 31 % reduzieren.

Zum Fleisch schmeckt am besten körnig gekochter Reis.

Nährstoffe pro Portion:	Energie	508 kcal	Kohlenhydrate	24 g
	Eiweiß	29 g	Broteinheiten (BE)	2
	Fett	33 g	Wasser	330 g
	Cholesterin	123 mg	Kochsalz	386 mg
	Kalium	743 mg = 37%	Phosphor	378 mg = 31%

INDISCHES HUHN (4 PORTIONEN)



Zutaten:

3	Hühnerbrustfilets
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1/4 TL	Ingwer
1/4 TL	Paprika, scharf
1 Pr.	Cayennepfeffer
1 EL	Mehl, Typ 405
3 EL	Butterschmalz
2 EL	Mango-Chutney
1/2 l	Wasser
125 g	Crème fraîche
1 TL	Zucker
1 Pr.	Salz
1	Zitrone

Zubereitung: Hühnerbrustfilets waschen, trocken tupfen und in etwa 2 cm dicke Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und in einer Pfanne im Butterschmalz glasig dünsten, herausnehmen.

Die Gewürze (Ingwer, Paprika, Curry und Cayennepfeffer) auf einem Teller gut mit dem Mehl vermischen. Das Fleisch in der Gewürzmischung wenden und portionsweise in der Pfanne anbraten. Wenn alle Fleischstreifen angebraten sind, alles wieder in die Pfanne geben und das Mango-Chutney dazugeben. Mit 1/4 Liter Wasser ablöschen und umrühren. Mit geschlossenem Deckel 10 Minuten bei milder Hitze schmoren lassen. Danach das restliche Wasser und Crème fraîche unterrühren, 10 Minuten garen, mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken und ohne Deckel solange kochen, bis die Sauce die gewünschte Sämigkeit erreicht hat.

Dazu passt Reis.

Nährstoffe pro Portion:	Energie	346 kcal	Kohlenhydrate	12 g
	Eiweiß	28 g	Proteinheiten (BE)	1
	Fett	20 g	Wasser	270 g
	Cholesterin	136 mg	Kochsalz	330 mg
	Kalium	479 mg = 24%	Phosphor	272 mg = 23%

HACKBÄLLCHEN-CURRY (6 PORTIONEN)



Zutaten:

2 EL	Magerquark
1 EL	Tomatenmark
2 TL	Kurkuma
2 TL	Garam Masala
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL	Cayennepfeffer
500 g	Lammhackfleisch
4	Knoblauchzehen
1	Ei
3 EL	Mehl, Typ 405
18	Mandeln, geschält
1	Gemüsezwiebel (ca. 600 g)
500 g	Tomaten
3 EL	Öl
1	Zimtstange
4	Kardamomkapseln, grün
2	Lorbeerblätter
1 St.	Ingwer, frisch (ca. 6cm)
1 TL	Koriander, gemahlen
500 g	Vollmilchjoghurt
evtl. 2	Chilischoten, grün
100 ml	Wasser

Zubereitung: Quark, Tomatenmark, 1 TL Kurkuma, Garam Masala, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer verrühren. Hackfleisch, 2 zerdrückte Knoblauchzehen, Ei, Mehl und den gewürzten Quark zu einem Hackteig verarbeiten. Etwa 18 Bällchen formen und mit je 1 Mandel füllen. Zwiebel grob würfeln, Tomaten fein hacken. Öl und Zwiebel in eine tiefe Pfanne geben und bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Zimt, Kardamom und Lorbeerblätter zugeben und weitere 3 Minuten braten. Tomaten, restlichen fein gehackten Knoblauch, Ingwer, Koriander und restlichen Kreuzkümmel, Joghurt und 100 ml Wasser zugeben. Zugedeckt etwa 10 Minuten dünsten. Fleischbällchen einzeln zugeben, mit der Sauce bedecken und zugedeckt etwa 20 Minuten garen. Große Gewürzstücke entnehmen, die Hälfte der Sauce pürieren und wieder zugeben. Evtl. fein gehackte Chilischoten über das Curry streuen.

Abwandlungsmöglichkeiten:

- Statt des Vollmilchjoghurtes können Sie auch ein Gemisch aus 250 ml Saurer Sahne und 250 ml Wasser verwenden.
- Nehmen Sie anstelle des Eis 2 Eiweiß.

Beide Veränderungen führen zu einer Kalium- (38%) und Phosphatreduktion (26%).

Dazu passt Reis.

Nährstoffe pro Portion:	Energie	274 kcal	Kohlenhydrate	10 g
	Eiweiß	24 g	Proteinheiten (BE)	-
	Fett	12 g	Wasser	345 g
	Cholesterin	107 mg	Kochsalz	260 mg
	Kalium	825 mg = 41%	Phosphor	377 mg = 31%

INDISCHES REISFLEISCH (4 PORTIONEN)



Zutaten:

750 g	Lammgulasch
1	Gemüsezwiebel, groß
250 g	Champignons, Konserve
8	Pfirsiche, Konserve (2 Dosen)
100 g	Langkornreis, roh
400 ml	Wasser
75 ml	Saure Sahne, 10 % Fett (3 EL)
200 g	Schafskäse, mild
2 EL	Öl
	Pfeffer
	Curry
	Paprikapulver, scharf

Zubereitung: Das Fleisch in Öl knusprig anbraten. Gemüsezwiebel in große Würfel schneiden, Pilze abgießen und beides zum Fleisch geben. Mit Pfeffer, Curry und scharfem Paprikapulver würzen. Reis zufügen und glasig werden lassen. Mit Wasser ablöschen und im Schnellkochtopf etwa 20 Minuten kochen lassen. Alles kräftig umrühren und die in Stücke geschnittenen Pfirsiche unterheben. Sauerrahm und Schafskäsewürfel zugeben.

- Abwandlungsmöglichkeiten:**
- Wenn Sie nach dem Anbraten des Lammgulaschs den ersten Bratenfond mit Wasser ablöschen, diesen verwerfen und erneut mit 400 ml Wasser auffüllen, lässt sich der Kaliumgehalt auf 33 % reduzieren.
 - Durch Wässern des Schafskäses vor dem Schneiden (für 1-2 Stunden) und das Wässern der Champignons in frischem Wasser lässt sich die Salzbelastung um etwa 1/3 reduzieren (ca. 1050 mg).

Nährstoffe pro Portion:	Energie	490 kcal	Kohlenhydrate	48 g
	Eiweiß	35 g	Broteinheiten (BE)	4
	Fett	16 g	Wasser	445 g
	Cholesterin	103 mg	Kochsalz	1468 mg
	Kalium	776 mg = 39%	Phosphor	473 mg = 39%

SCHWEINEFLEISCH AUF INDISCHE ART (4 PORTIONEN)



Zutaten:

600 g	Schweineschulter
2 EL	Öl
5	Zwiebeln (250g)
10	Knoblauchzehen
8	Kartoffeln, klein
1 cm	Ingwer, gerieben
1 g	Salz
	Pfeffer
3	Tomaten
2 TL	Zucker
1 EL	Tomatenmark
2 TL	Kurkuma
1 Pr.	Zimt
1 Pr.	Kardamom
1 Pr.	Nelken, gemahlen
1 Pr.	Piment, gemahlen
1/2 TL	Koriander
1/2 TL	Kreuzkümmel
1	Lorbeerblatt
250 ml	Wasser

Zubereitung: Das in kleine Würfel geschnittene Fleisch mit 1 EL Öl portionsweise in der Pfanne kräftig anbraten. Bratensatz mit etwas Wasser lösen und zum Fleisch geben. Zwiebeln, Knoblauch und Kartoffeln schälen. Kartoffeln im übrigen Öl gut anbraten, herausnehmen. Zwiebeln grob hacken und zusammen mit den Knoblauchzehen anschwitzen. Anschließend Fleisch und Kartoffeln wieder dazugeben. Ingwer, klein geschnittene Tomaten, Tomatenmark und die übrigen Gewürze zum Fleisch geben. Mit soviel Wasser aufgießen, bis die Zutaten bedeckt sind. Alles zugedeckt bei milder Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis auch die Kartoffeln gar sind. Alles abschmecken.

- Abwandlungsmöglichkeit:** Wenn Sie nach dem Anbraten des Schweinefleisches den ersten Bratenfond mit Wasser ablöschen, diesen verwerfen und erneut mit etwas Wasser auffüllen, lässt sich der Kaliumgehalt auf 30 % reduzieren.

Als Beilage eignet sich am besten Reis.

Nährstoffe pro Portion:	Energie	410 kcal	Kohlenhydrate	23 g
	Eiweiß	33 g	Broteinheiten (BE)	2
	Fett	19 g	Wasser	320 g
	Cholesterin	105 mg	Kochsalz	480 mg
	Kalium	763 mg = 38%	Phosphor	319 mg = 27%

SCHARFES INDISCHES SCHWEINECURRY (4 PORTIONEN)

Zutaten:

1	kg	Schweinehaxe oder -schulter
3		Chilischoten, getrocknet, rot
2	EL	Koriander
2	TL	Kreuzkümmel
2	TL	Pfefferkörner, schwarz
1/2	TL	Senfkörner
1	TL	Bockshornklee
2		Gewürznelken, gemahlen
1	Stange	Zimt, gemahlen
1	EL	Tamarindenpaste
1		Zwiebel, gerieben
3		Knoblauchzehen, zerdrückt
2		Zwiebeln
3	EL	Butterschmalz
3		Kardamomkapseln
2	TL	Ingwer, fein gehackt
2		Lorbeerblätter
125	g	Joghurt, 1,5 % Fett
100	ml	Wasser

Zubereitung:

Das Fleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden und in eine Glas- oder Keramikschüssel geben. Chilis (entkernt), Koriander, Kreuzkümmel, Bockshornkleesamen, Pfeffer- und Senfkörner in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie dunkelbraun sind und ein starkes Aroma abgeben. Dann mit Gewürznelken, Zimt, Tamarindenpaste, geriebener Zwiebel und Knoblauch mischen. Die Paste unter das Fleisch mischen und mit Folie bedeckt einen Tag marinieren – öfter wenden. Die Zwiebeln in feine Streifen schneiden und im Butterschmalz dunkelbraun anbraten. Kardamom, Ingwer und Lorbeerblätter dazugeben und aufkochen lassen. Fleisch darin von allen Seiten gut anbraten, Joghurt dazu, kurz erhitzen und das Wasser zufügen. Alles abgedeckt ca. 1 Stunde köcheln lassen. Danach ohne Deckel weiterkochen, bis das Fleisch gar und die Sauce angedickt ist.

Zum Fleisch schmeckt am besten körnig gekochter Reis.

Nährstoffe pro Portion bei 4/5 Portionen:

Energie	549/439 kcal	Kohlenhydrate	5/4 g
Eiweiß	52/42 g	Broteinh. (BE)	-
Fett	35/28 g	Wasser	280/225 g
Cholest.	203/162 mg	Kochsalz	326/260 mg
Kalium	785/628 mg = 40/31 %	Phosphor	277/221 mg = 23/18 %

INDISCHER REISPUDDING MIT PISTAZIEN (6 PORTIONEN)

Zutaten:

150	g	Basmatireis
1100	ml	Wasser
9		Kardamomkapseln
400	ml	Schlagsahne, 30 % Fett
140	g	Zucker
50	g	Butter
4-6		Safranfäden
60	g	Pistazien
2	EL	Rosinen

Zubereitung:

Reis waschen, in 300 ml kaltem Wasser aufkochen und bei kleiner Hitze 10 Minuten kochen. Kardamomkapseln aufbrechen, Samen auslösen und zum Reis geben. Sahne, 800 ml Wasser, Zucker und Butter zugeben. Safran in 1 EL Wasser einweichen und unter den Reis rühren. Erneut aufkochen und ohne Deckel bei mittlerer Hitze 30 Minuten garen. Dabei häufig umrühren. Pistazien fein hacken (1 EL zum Bestreuen beiseite stellen) und mit den Rosinen unter den Reispudding rühren. Pudding auf 6 Schälchen verteilen und kühl stellen. Vor dem Servieren mit den restlichen Pistazien bestreuen.

Abwandlungsmöglichkeit:

Wenn Sie noch Freiraum bezüglich Ihrer Kalium- und Flüssigkeitsbilanz haben, schmecken dazu einige Scheibchen frischer Mango besonders lecker.

Nährstoffe pro Portion:

Energie	496 kcal	Kohlenhydrate	48 g
Eiweiß	4 g	Broteinheiten (BE)	4
Fett	32 g	Wasser	250 g
Cholesterin	81 mg	Kochsalz	56 mg
Kalium	217 mg = 11 %	Phosphor	119 mg = 10 %

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 II

INDIEN

www.niere.org