

BEWUSST und **lecker** ernähren

Rezeptvorschläge für Dialysepatienten



Internationale Küche V

ITALIEN

www. *nier*e.org

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 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 (© 2004). 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.



ITALIENISCHE KÜCHE – REZEPTE FÜR DIALYSEPATIENTEN

Italienisches Essen, gleich ob ich es beim Italiener um die Ecke genieße oder selbst zubereitet habe, heißt für mich immer: Schlemmen, Reiseerinnerungen hervorgraben oder vom nächsten Urlaub träumen. Geht es Ihnen ähnlich?

Dann möchte ich Sie zu einer kulinarischen Reise durch verschiedene Regionen Italiens einladen. Bis auf die beiden Süßspeisen sind alle Gerichte von der Portionsgröße her als Hauptgericht ausgelegt. Wollen Sie wie im Urlaub mehrere Gänge genießen, reduzieren Sie die Zutaten oder laden Sie Freunde ein.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen und Buon Appetito!

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



Italien 04

Rezepte

Gebackene Meerbarben (Marken)	06
Hasenpfeffer (Umbrien)	07
Bandnudeln mit Hasensauce (Toscana)	08
Lammragout (Friaul)	09
Gefüllte Zwiebeln (Piemont)	10
Polenta-Auflauf (Piemont)	11
Canneloni mit Hackfleischfüllung	12
Canneloni mit Ricotta-Basilikum-Füllung	13
Bandnudeln mit Gorgonzolasauce	14
Farfalle mit Ziegenkäse	15
Ricottapudding (Sizilien)	16
Frittierte Honigstäbchen (Kalabrien)	17

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

ITALIEN

Der offizielle Name Italiens ist *Repubblica Italiana*. Der Landesname entwickelte sich aus dem Begriff *Italiker*. Unter dieser Bezeichnung wurden in der Römer-Zeit die Völker der Apenin-Halbinsel zusammengefasst.

Italien liegt auf einer Fläche von 301.302 Quadratkilometern. Die Hauptstadt Rom beherbergt über 2 Millionen Einwohner. Insgesamt leben in Italien 57 Millionen Menschen.

Neben der Amtssprache Italienisch wird in den Grenzgebieten zu Frankreich und der Schweiz Französisch gesprochen. In Südtirol spricht man zusätzlich Deutsch, in Triest und Gorizia Slowenisch. Im Trentino ist Ladinisch zum Teil sogar Schulsprache.

Politisch gliedert sich Italien in 20 Regionen und 95 Provinzen. Die 5 Provinzen Sizilien, Sardinien, Trentino-Südtirol, Friaul-Julisch-Venetien und das Aosta-Tal besitzen eine besondere Form der Autonomie.

Italien ist nach Griechenland das europäische Land mit der ältesten dokumentierten Geschichte. Von Italien als einer geographischen Einheit wurde bereits in der Zeit der Etrusker gesprochen. Ab dem 3. Jahrhundert

v. Chr. vereinten die Römer unter ihrer Herrschaft die Halbinsel und einen großen Teil Europas zum Römischen Reich oder lateinisch auch Imperium Romanum, das nach und nach weiter expandierte und letztlich zur Weltmacht aufstieg. Heutzutage kann man Spuren der Römer wie Brücken, Aquädukte, Tempel und Theater in fast jedem Winkel Italiens finden.

Die Entwicklung von unabhängigen handeltreibenden Stadtstaaten wie Venedig, Florenz, Siena, Genua und Mailand in Mittel- und Norditalien verhalf Italien zu unglaublichem Reichtum, der sich augenscheinlich auch heute noch in den immensen Kunstschatzen dieses Landes zeigt.

1870 konnte in der großen Bewegung »Risorgimento« unter der Führung des Hauses Savoyen die endgültige Einheit Italiens erreicht werden. 1915 trat Italien in den ersten Weltkrieg ein und kämpfte gegen Deutschland und Österreich. Am Ende des Krieges hatte Italien seine besetzten Gebiete zurückerobert und konnte seine Landesgrenzen zudem ausweiten. Die auf den 1. Weltkrieg folgende schwierige Zeit wusste der Gründer der Faschistenpartei, Benito Mussolini, für sich zu nutzen. Diktatorisch schürte er den nationalistischen Geist und gründete als Verbündeter Deutschlands die „Achse Rom-Berlin“. Die Eroberung Roms 1944 durch die Alliierten beendete den Faschismus in Italien.

1946 wurde durch Volksabstimmung die Monarchie abgeschafft und die Republik Italien ausgerufen.

Mehr als die Hälfte der gesamten historischen und kulturellen Schätze der Welt (Weltkulturerbe UNESCO) befinden sich in Italien. In Nord- und Mittelitalien finden sich reich verzierte römische und gotische Kathedralen und in Süditalien trifft man auf byzantinische, moslemische und normannische Kirchenarchitektur. Die Renaissance im 15. Jahrhundert beeinflusste von Italien aus das restliche Europa in seiner kulturellen Entwicklung und veränderte die damals gängige Denk- und Lebensweise tiefgreifend.

In Italien gibt es noch heute aktive Vulkane, der Vesuv liegt östlich von Neapel und der Ätna liegt auf Sizilien. Die höchsten Berge Italiens sind der Mont Blanc (4807 m) und der Monte Rosa (4634m).

GEBACKENE MEERBARBEN (4 PORTIONEN)

Zutaten:	4	Meerbarben á 200g
	80 g	Schinken, roh und mild in Scheiben
	40 ml	Zitronensaft
	12	Salbeiblättchen
	1/2 Bd.	Petersilie
	2 EL	Semmelbrösel
	5 EL	Olivenöl
		Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Fische schuppen, putzen und waschen. Längs aufschneiden und vorsichtig die Mittelgräte entfernen. Fische innen pfeffern, mit der Hälfte des Zitronensaftes beträufeln und je 2 Salbeiblätter hineinlegen. Zusammengeklappt in eine flache Schüssel legen. Marinade aus 4 EL Olivenöl, dem restlichen Zitronensaft und Pfeffer über die Fische gießen. Zugedeckt im Kühlschrank 2 Std. ziehen lassen, zwischendurch Fische einmal wenden. Eine feuerfeste Form mit 1 EL Olivenöl ausstreichen, Backofen auf 200°C vorheizen und den Schinken in 2 cm breite Längsstreifen schneiden. Fische aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Rundum mit Semmelbrösel bestreuen, mit Schinkenstreifen umwickeln und nebeneinander in die Form legen. Restliche Salbeiblätter aufstreuen und die Marinade verteilen. Im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Abwandlungsmöglichkeiten: Zum Fisch schmeckt am besten Reis oder Weißbrot. Kartoffeln sollten Sie nach dem Verfahren von Björn Schott zubereiten.

Nährstoffe pro Portion:	Energie	378 kcal	Kohlenhydrate	9 g
	Eiweiß	41 g	Broteinheiten	0,5
	Fett	17 g	Wasser	180 g
	Cholesterin	154 mg	Kochsalz	1351 mg
	Kalium	818 mg = 41 %	Phosphor	441 mg = 37 %

HASENPFEFFER (4 PORTIONEN)

Zutaten:	ca. 1	kg	Hase, küchenfertig vorbereitet, in Portionsstücke geteilt
	1		Möhre
	2	St.	Staudensellerie
	2		Knoblauchzehen
	1		Rosmarinzweig
	2		Lorbeerblätter
	1/2	l	Rotwein
	1/4	l	Wasser
	6	EL	Olivenöl
	2	EL	Mehl, Typ 405
	2	g	Salz
			Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Die Hasenstücke gründlich waschen, abtrocknen und die Sehnen entfernen. Möhre und Selleriestangen waschen und grob zerteilen, Knoblauchzehen zerdrücken, Rosmarinzweig mit Lorbeerblättern zusammenbinden. Alles mit dem Fleisch in eine Schüssel geben, mit dem Rotwein angießen und zugedeckt 24 Stunden kühl marinieren. Fleisch herausnehmen, abtrocknen und mit Mehl bestäuben. Marinade durchsieben, Wein und Gemüse bereitstellen. Im Bräter das Olivenöl erhitzen. Hasenstücke rundum kräftig anbraten, salzen und pfeffern. Bei verringerter Temperatur Gemüse, Knoblauch und Kräuter mit andünsten, Rotwein und Wasser angießen. Zugedeckt bei geringer Hitze in etwa 2,5 Stunden weich schmoren. Hasenstücke und Kräuterstrauß herausnehmen, Sauce fein pürieren und abschmecken. Fleisch in der Sauce servieren.

Abwandlungsmöglichkeiten: Dazu schmecken Semmelknödel oder Kartoffeln nach Björn Schott, in Butter mit zerstoßenen Rosmarinnadeln geschwenkt.

Nährstoffe pro Portion:	Energie	470 kcal	Kohlenhydrate	10 g
	Eiweiß	34 g	Broteinheiten	0,5
	Fett	23 g	Wasser	300 g
	Cholesterin	98 mg	Kochsalz	705 mg
	Kalium	715 mg = 36 %	Phosphor	379 mg = 32 %

BREITE BANDNUDELN MIT HASENSAUCE (6 PORTIONEN)

Zutaten:	750 g	Wildhase, küchenfertig vorb.
	2 St.	Staudensellerie
	300 g	Tomaten, geschält (Konserve)
	1 Bd.	Petersilie
	1 EL	Thymian, frisch
	400 g	Pappardelle (breite Bandnudeln)
	1/2 l	kräftiger Rotwein
	2	Zwiebeln
	3	Knoblauchzehen
	1 TL	Fenchelsamen
	1	Lorbeerblatt
	2	Gewürznelken
	6	Pfefferkörner
	2 EL	Tomatenmark
	7 EL	Olivenöl
	2 g	Salz
		Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Für die Sauce geben Sie den zerteilten Hasen in eine Schüssel und gießen das Fleisch mit dem Rotwein an. Selleriestangen, Zwiebeln und den Knoblauch grob zerkleinern, mit den Gewürzen in die Marinade geben. Zugedeckt 24 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen, zwischendurch das Fleisch mehrmals wenden. Fleisch aus der Marinade nehmen, gut abtrocknen. Sud durchsieben, Gewürznelken und Pfefferkörner entfernen, Gemüse im Sieb abtropfen lassen, Sud auffangen. 5 EL Olivenöl im Schmortopf erhitzen, Hasenstücke portionsweise rundum anbraten. Gemüse zugeben und unter Rühren andünsten. Sud angießen, mit Thymian und Pfeffer kräftig würzen. Leicht salzen. Zugedeckt ca. 2 Std. schmoren. Hasenstücke aus dem Topf nehmen, vom Knochen lösen und in kleine Stücke schneiden. Lorbeerblatt entfernen. Sauce im Topf pürieren. Klein geschnittene geschälte Tomaten (ohne Saft und Kerne), Tomatenmark und Hasenstücke einrühren. Die Hälfte der Petersilie fein gehackt untermischen. Sauce weiter köcheln lassen. Bißfest gegarte Bandnudeln mit 2 EL Olivenöl mischen, Sauce mit den Nudeln vermengen, mit Petersilie bestreut servieren.

Abwandlungsmöglichkeiten: Kalium lässt sich reduzieren durch Verwendung von Tiefkühl-Petersilie, die langsam im Sieb auftauen und abtropfen sollte. Bei Bedarf kann auch die Portion an Tomaten und Tomatenmark reduziert werden.

Nährstoffe pro Portion:	Energie	594 kcal	Kohlenhydrate	52 g
	Eiweiß	37 g	Broteinheiten	4,5
	Fett	20 g	Wasser	400 g
	Cholesterin	82 mg	Kochsalz	791 mg
	Kalium	859 mg = 43 %	Phosphor	433 mg = 36 %

LAMMRAGOUT (4 PORTIONEN)

Zutaten:	600 g	Lammfleisch ohne Knochen
	50 g	Speck, durchwachsen
	1	Zwiebel
	2	Knoblauchzehen
	5 EL	Olivenöl
	1 EL	Mehl, Typ 405
	1/8 l	Wasser
	1/8 l	Rotwein
	2 EL	Tomatenmark
	1 Pr.	Zimt
	1 g	Salz
		Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Lammfleisch in 2 cm große Würfel, Speck in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Im erhitzten Olivenöl zunächst den Speck, dann Zwiebel und Knoblauch unter Rühren anbraten. Lammfleischwürfel portionsweise zufügen und kräftig anbraten. Salzen, pfeffern, mit Mehl bestäuben und etwas bräunen. Mit Wasser ablöschen, gut durchrühren, zugedeckt 1 Std. leicht schmoren. Nach 30 Minuten Garzeit den Rotwein angießen, mit 1 Prise Zimt würzen, Tomatenmark einrühren, fertig schmoren. Sauce sämig einköcheln lassen.

Abwandlungsmöglichkeiten: Als Beilage schmeckt Polenta oder Kartoffeln (nach dem Verfahren von Björn Schott zubereitet).

Nährstoffe pro Portion:	Energie	497 kcal	Kohlenhydrate	5 g
	Eiweiß	29 g	Proteinheiten	-
	Fett	37 g	Wasser	186 g
	Cholesterin	107 mg	Kochsalz	1070 mg
	Kalium	591 mg = 30 %	Phosphor	310 mg = 26 %

GEFÜLLTE ZWIEBELN (4 PORTIONEN)

Zutaten:	250 g	Rinderhackfleisch
	4	Gemüsezwiebeln á 150 g
	1 Bd.	Petersilie
	einige	Salbeiblättchen, klein
	50 g	Parmesan
	4 cl	Grappa
	1	Ei
	3 EL	Butter
	3 EL	Semmelbrösel
		Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Zwiebeln schälen, in kochendem Wasser 15 Minuten vorgaren, abtropfen und etwas auskühlen lassen. Quer halbieren, in der Mitte etwa 1/3 aushöhlen. Die Hälfte des ausgelösten Zwiebelfleischs fein hacken, der Rest wird mit den gefüllten Zwiebeln in der Form mitgegart.

Butter in einer Pfanne zerlassen, Rinderhackfleisch und gehackte Zwiebel anbraten, mit Pfeffer würzen, leicht salzen. 2 cl Grappa angießen, einköcheln und danach abkühlen lassen. Backofen auf 200°C vorheizen.

Ei verquirlen, mit frisch geriebenem Parmesan und der Hälfte der geschnittenen Petersilie unters Hackfleisch mischen. Alles mit Pfeffer würzig abschmecken und in die ausgehöhlten Zwiebeln füllen.

Feuerfeste Form fetten und die Zwiebeln hineingeben. In der Pfanne Butter zerlassen, die Semmelbrösel darin leicht rösten und über den Zwiebeln verteilen. Salbeiblättchen darüber streuen und mit 2 cl Grappa beträufeln.

Im vorgeheizten Backofen ca. 45 Minuten garen. Mit restlicher Petersilie bestreut servieren.

Abwandlungsmöglichkeiten: Statt Grappa können Sie auch einen trockenen Weißwein verwenden. Verwenden Sie vom Ei nur das Eiweiß sparen Sie pro Portion 2% Phosphor.

Dazu passt am besten Weißbrot.

Nährstoffe pro Portion:	Energie	387 kcal	Kohlenhydrate	13 g
	Eiweiß	20 g	Broteinheiten	1
	Fett	23 g	Wasser	207 g
	Cholesterin	130 mg	Kochsalz	603 mg
	Kalium	513 mg = 26 %	Phosphor	315 mg = 26 %

POLENTA-AUFLAUF (6 PORTIONEN)

Zutaten:	350 g	Rinderhackfleisch
	150 g	Kalbsbrät
	100 g	Parmesan, frisch gerieben
	250 g	Maisgrieß
	1 l	Wasser
	1	Zwiebel
	2 EL	Tomatenmark
	100 g	Butter
	1 g	Salz
		Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: In einem Topf gut 1 l Wasser zum Kochen bringen, Salz einstreuen. Nach und nach den Maisgrieß unter ständigem Rühren einrieseln lassen. Damit sich keine Klümpchen bilden, muß das Wasser ständig über dem Siedepunkt sein. Bei verringerter Temperatur muss die Polenta unter häufigem kräftigen Rühren ca. 30 Minuten köcheln. Dabei bildet sich im Topf eine Kruste und der Brei löst sich von Topfboden und -wand. Sollte der Brei zu fest werden, löffelweise Wasser zugeben; ist er zu weich, noch etwas Maisgrieß unterrühren. Den fertigen Brei auf einem Holzbrett etwa 5 cm dick glatt streichen und auskühlen lassen. Fein gehackte Zwiebel in 2 EL Butter glasig dünsten, Rinderhackfleisch und Kalbsbrät in kleinen Portionen einrühren und krümelig braten. Pfeffer, Tomatenmark und 2 EL Wasser einrühren; 5 Minuten köcheln lassen. Backofen auf 150°C vorheizen. Feuerfeste Form mit 2 EL geschmolzener Butter ausstreichen. Abgekühlten Maisbrei in 1 cm breite Scheiben schneiden. In die Form jetzt lagenweise Polentascheiben, etwas zerlassene Butter, etwas Parmesan (2 – 3 EL beiseite nehmen) und Hackfleischragout schichten. Mit Polenta abschließen und restliche Butter aufstreichen. Im Ofen etwa 30 Minuten garen. Vorm Servieren restlichen Parmesan darüber streuen.

Abwandlungsmöglichkeiten: Dazu passt gut grüner Salat.

Nährstoffe pro Portion:	Energie	497 kcal	Kohlenhydrate	31 g
	Eiweiß	25 g	Proteinheiten	3
	Fett	28 g	Wasser	248 g
	Cholesterin	105 mg	Kochsalz	753 mg
	Kalium	396 mg = 20 %	Phosphor	317 mg = 26 %

CANNELONI MIT HACKFLEISCHFÜLLUNG (4 PORTIONEN)

Zutaten:	500 g	Rinderhackfleisch
	50 g	Speck
	16	Canneloni
	2	Zwiebeln
	1 EL	Olivenöl
	1 EL	Mehl, Typ 405
	3 EL	Tomatenmark
	70 ml	Rotwein
	1 TL	Thymian, getrocknet
		Pfeffer
	1 EL	Butter
	300 ml	Bechamelsauce
	3 EL	Parmesan
	2	Knoblauchzehen

Zubereitung: Speck fein würfeln und mit dem Hackfleisch in Olivenöl anbraten. Feingehackte Zwiebel und Knoblauch zugeben, mit anbraten. Mehl darüber stäuben, gut durchrühren und 1 Minute anschwitzen lassen. Tomatenmark und Rotwein zugeben, mit Thymian und Pfeffer abschmecken. Köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist, warm halten. Canneloni mit der Masse füllen und in eine gut gefettete Auflaufform legen. Mit Bechamelsauce übergießen und mit Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C 15 – 20 Minuten backen.

Nährstoffe pro Portion:	Energie	729 kcal	Kohlenhydrate	38 g
	Eiweiß	37 g	Proteinheiten	4
	Fett	47 g	Wasser	146 g
	Cholesterin	98 mg	Kochsalz	1122 mg
	Kalium	739 mg = 37 %	Phosphor	414 mg = 34 %

CANNELONI MIT RICOTTA-BASILIKUM-FÜLLUNG (4 PORTIONEN)

Zutaten:	400 g	Ricotta
	1	Zwiebel
	2	Knoblauchzehen
	2 EL	Olivenöl
	500 g	Tomaten
	1	Eiweiß
	1 Bd.	Basilikum
	100 g	Parmesan, frisch gerieben
		Pfeffer
	1 Pr.	Zucker
	16	Canneloni
	125 g	Mozzarella

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Tomaten in kleine Würfel schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter in feine Streifen schneiden. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Tomatenstücke und Knoblauch dazugeben und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten leicht kochen lassen. Mit 1/3 vom Basilikum, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Den Backofen auf 220°C vorheizen. Ricotta mit dem Eiweiß, 2/3 des Parmesan und dem restlichen Basilikum gut mischen. Reichlich pfeffern. Die Canneloniröllchen mit der Ricotta-Mischung füllen und in eine gefettete Auflaufform setzen. Tomatensauce darüber geben. Alles mit den Mozzarellascheiben belegen und mit dem restlichen Parmesan bestreuen. Auf der mittleren Schiene des Backofens etwa 25 – 30 Minuten überbacken, bis der Käse goldbraun ist.

Nährstoffe pro Portion:

Energie	576 kcal	Kohlenhydrate	32 g
Eiweiß	31 g	Proteinheiten	3
Fett	35 g	Wasser	221 g
Cholesterin	85 mg	Kochsalz	1324 mg
Kalium	555 mg = 28 %	Phosphor	538 mg = 45 %

BANDNUDELN MIT GORGONZOLASAUCE (4 PORTIONEN)

Zutaten:	1	Zwiebel
	1 EL	Butter
	1 EL	Mehl, Typ 405
	5 ml	Zitronensaft
	200 ml	Wasser
	300 ml	Schlagsahne
	250 g	Bandnudeln
	100 g	Gorgonzola
		Pfeffer, Muskat

Zubereitung: Zwiebel fein würfeln, in etwas Butter andünsten und mit Mehl anschwitzen. Mit dem Wasser und der Schlagsahne ablöschen und aufkochen lassen. Zwischendurch immer wieder umrühren. Gorgonzola zerbröseln und hinzugeben. Unter Rühren nochmals aufkochen, bis der Käse aufgelöst ist. Mit Pfeffer, Zitrone und Muskat abschmecken. Nudeln nach Geschmack und Bissfestigkeit kochen und mit der Sauce anrichten.

Abwandlungsmöglichkeiten: Um die Eiweißzufuhr zu sichern, können 50 g Renapro in das Wasser eingerührt werden. Dies erhöht den Eiweißgehalt pro Portion auf 25 g. Alternativ könnten Sie als Nachspeise auch den Ricottapudding oder eine Quarkspeise einplanen.

Lieben Sie Blattspinat? 100 g gegarter, abgegossener Blattspinat zum Schluß unter die Sauce gegeben, erhöht die Kaliumzufuhr pro Portion nur auf 20 %.

Nährstoffe pro Portion:	Energie	572 kcal	Kohlenhydrate	48 g
	Eiweiß	14 g	Broteinheiten	4
	Fett	36 g	Wasser	129 g
	Cholesterin	104 mg	Kochsalz	809 mg
	Kalium	293 mg = 15%	Phosphor	246 mg = 21%

FARFALLE MIT ZIEGENKÄSE (4 PORTIONEN)

Zutaten:	2	Zwiebel
	6	Knoblauchzehen
	3 EL	Olivenöl
	400 g	Farfalle
	200 g	Ziegenkäse, weich
	200 g	Rucola
	50 g	Walnüsse
	50 g	Parmesan
		Pfeffer

Zubereitung: Zwiebeln und Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden und im Olivenöl goldbraun braten. Mit Pfeffer würzen und warm stellen. Farfalle in reichlich Wasser bissfest kochen, abgießen. Ziegenkäse in 50 ml heißem Wasser schmelzen, Nudeln, Zwiebeln und Knoblauch beifügen. Anschließend Rucola, Nüsse und den geriebenen Parmesan unterheben und mit Pfeffer abschmecken.

Abwandlungsmöglichkeiten: Verzichten Sie auf die Nüsse, reduziert sich die Phosphorbelastung auf 42 % pro Portion.

Nährstoffe pro Portion:	Energie	724 kcal	Kohlenhydrate	74 g
	Eiweiß	30 g	Proteinheiten	7
	Fett	35 g	Wasser	310 g
	Cholesterin	37 mg	Kochsalz	900 mg
	Kalium	638 mg = 32 %	Phosphor	549 mg = 46 %

RICOTTAPUDDING (6 PORTIONEN)

Zutaten:	400 g	Ricotta
	1	Zitrone, mit unbehandelter Schale
	200 ml	Wasser
	4	Eier
	2 EL	Sultaninen
	2 cl	Rum
	30 g	Zitronat
	30 g	Orangeat
	3 EL	Grieß
	4 EL	Puderzucker
	1/4 TL	Zimt

Zubereitung: Sultaninen in Rum einweichen, Zitronat und Orangeat sehr fein hacken. Wasser erhitzen, Grieß einstreuen und gut durchrühren. Kurz quellen lassen. Grieß auf einen kalt abgespülten Teller geben und abkühlen lassen.

Backofen auf 175°C vorheizen. Inzwischen Ricotta mit Puderzucker, 1 ganzen Ei und 3 Eigelb, Zitronat und Orangeat, Sultaninen, Zimt und der abgeriebenen Schale einer Zitrone gründlich mischen. Restliche 3 Eiweiß steif schlagen. Grieß unter die Ricottamasse rühren, anschließend Eischnee unterheben.

Puddingform gut fetten, mit Mehl ausstreuen, die Masse einfüllen und glatt streichen. Pudding im warmen Wasserbad im Backofen etwa 1 Stunde garen.

Aus der Form stürzen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

Abwandlungsmöglichkeiten: Verwenden Sie nur das Eiweiß, reduziert sich die Phosphorbelastung auf 10% pro Portion. Wenn Sie noch Freiraum bezüglich Ihrer Kaliumbilanz haben, schmecken dazu kandierte Früchte.

Nährstoffe pro Portion:	Energie	294 kcal	Kohlenhydrate	28 g
	Eiweiß	12 g	Broteinheiten	2,5
	Fett	13 g	Wasser	118 g
	Cholesterin	192 mg	Kochsalz	262 mg
	Kalium	193 mg = 10%	Phosphor	204 mg = 17%

FRITTIERTE HONIGSTÄBCHEN (8 PORTIONEN)

Zutaten:	50 g	Mandeln, abgezogen
	50 g	Honig, dünnflüssig
	20 g	Hefe
	100 g	Puderzucker
	400 g	Mehl, Typ 405
	1 Pr.	Nelkenpulver
	1/4 TL	Zimt
		Wasser
		Öl zum Frittieren

Zubereitung: Mandeln fein hacken, in einer trockenen Pfanne kurz anrösten. Mehl in einer Schüssel mit den Gewürzen mischen und eine Mulde hineindrücken. Hefe in 2 EL lauwarmem Wasser auflösen, mit Mandeln und Puderzucker in die Mulde geben. Alles mischen, nach und nach etwa 100 ml lauwarmes Wasser untermengen, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Kugel formen, Teig an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat. Teig auf bemehlter Fläche gut durchkneten, dann ca. 1 cm dicke und 3 – 4 cm lange Stäbchen formen. Öl in der Friteuse erhitzen. Stäbchen darin portionsweise goldbraun ausbacken. Abtropfen lassen und dünn mit Honig beträufelt sofort servieren.

Nährstoffe pro Portion:	Energie	336 kcal	Kohlenhydrate	51 g
	Eiweiß	7 g	Broteinheiten	4
	Fett	10 g	Wasser	12 g
	Cholesterin	-	Kochsalz	14 mg
	Kalium	280 mg = 14 %	Phosphor	230 mg = 19 %

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