

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 III

TÜRKEI

www.niere.org

Rezeptvorschläge

Ulrike Holzmüller (ehemals 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



TÜRKISCHE KÜCHE

Grundlage des türkischen Essens ist Teig, der mit Weizenmehl zubereitet wird. Er wird zu Weißbrot, Fladenbrot oder dünnen Teigfladen verarbeitet, die man verschiedenartig füllen kann. Als Beilage wird oftmals auch Reis gereicht.

Joghurt ist ebenfalls nicht wegzudenken aus der türkischen Küche, genauso wenig wie Zwiebeln, Knoblauch und Olivenöl. Der Einsatz von frischen Kräutern wird es Ihnen ermöglichen, leckere Mahlzeiten zuzubereiten und dabei den Gebrauch von Salz deutlich zu reduzieren. Schafskäse, der ebenfalls oft Verwendung findet, enthält viel Salz. Es ist deshalb sinnvoll, einige Alternativen auszuprobieren.

Oft besteht eine Mahlzeit in der Türkei aus drei oder mehreren Gerichten, so dass Sie bei geschickter Kombination auch Kalium, Phosphor und Eiweiß ausgleichen können.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Kochen und Ausprobieren!
Afiyet Olsun – Guten Appetit!

Ulrike Holzmüller (ehemals Starcke)
Diätassistentin und Diabetesberaterin DDG, Leipzig
im Namen der **AMGEN GmbH**, München

Türkei 04

Rezepte



Gebackene Seearben	06
Gegrillter Fisch	07
Hühner-Kebab mit Curry	08
Fleischbällchen am Spieß	09
Lammbraten	10
Gegrillte Lammspießchen	11
Aufgeschnittener Auberginenbauch	12
Teigtaschen mit Rinderhackfleisch	13
Yufka mit Käse-Kräuterfüllung	14
Schäfersalat	15
Zaziki	16
Reispudding	17
Süßspeise mit Grieß	18

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

TÜRKEI

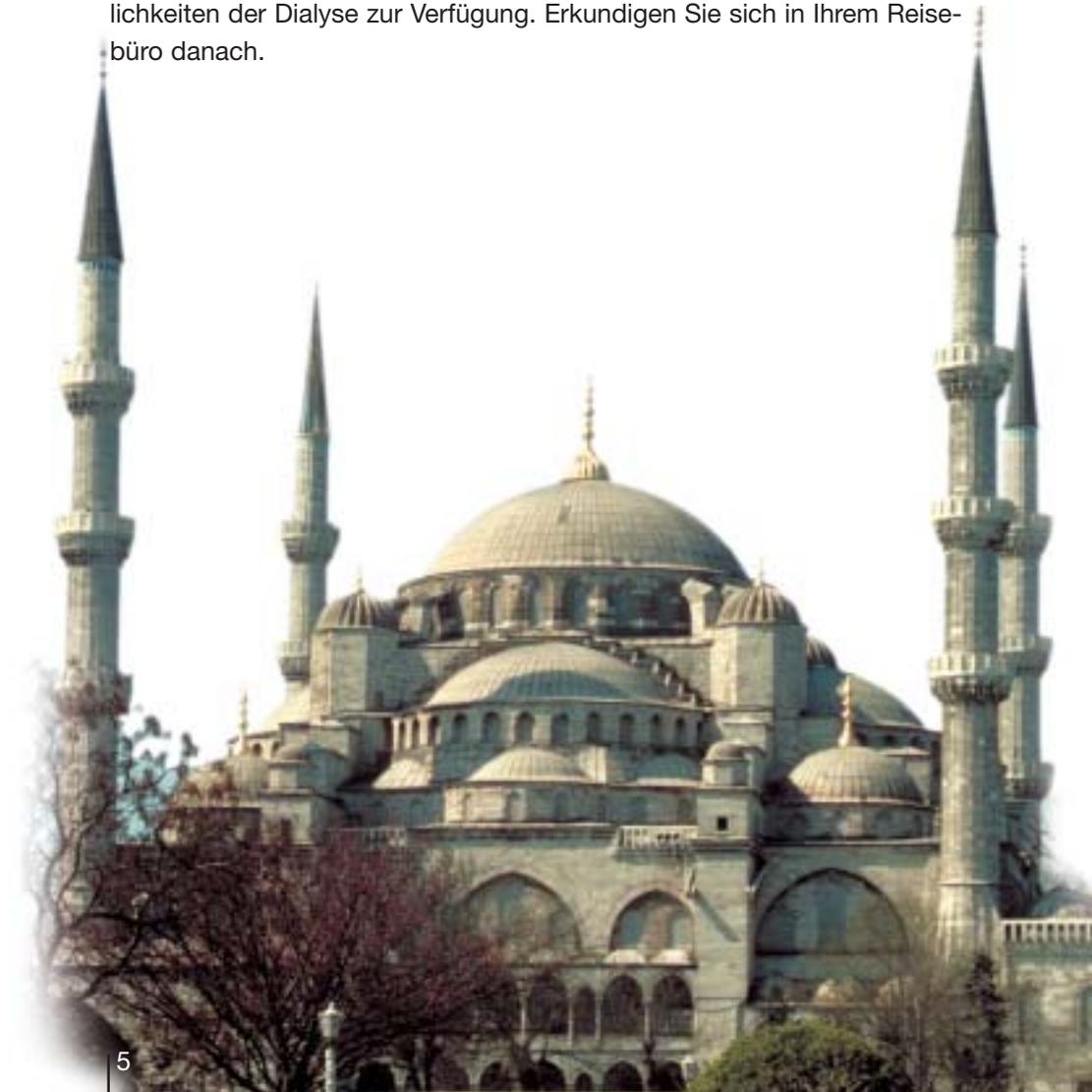
Die Türkei liegt heute auf einem Gebiet von etwa 780.576 Quadratkilometern. Ihre Hauptstadt heißt Ankara. Außer einem kleinen europäischen Teil umfasst die Türkei hauptsächlich die zwischen dem Mittelmeer und dem Schwarzen Meer vorspringende Halbinsel Kleinasien. Das Innenland ist ein von Bergen durchzogenes Steppenland, dessen Klima eher trocken ist, wohingegen die Küstenregionen feuchtes und mediterranes Klima auszeichnet. Die Bevölkerung der Türkei besteht in der Hauptsache aus Türken. In den östlichen Gebieten des Landes wohnen darüber hinaus Kurden und Armenier, in Istanbul ebenfalls eine nicht unerhebliche Anzahl von Griechen.

Die moderne Türkei ging aus dem Osmanischen Reich hervor, das im 13. Jahrhundert in Kleinasien unter Osman entstand. Zuerst nur auf das Innere des Landes beschränkt, breitete sich das neue Reich unter seinen Herrschern, den Osmanen, bis weit nach Europa und Nordafrika aus. Mit der Eroberung Konstantinopels durch Mohamed II. wurde das Oströmische Reich 1453 zerstört und Byzanz zur Hauptstadt des Osmanischen Reichs.

Mitte des 16. Jahrhunderts begann der langsame Niedergang der Osmanen. Der Tod des Sultans Süleiman schwächte das Herrscherhaus. Die erfolglose Belagerung Wiens und der Gegenstoß Österreichs hatten zur Folge, dass die Türkei große Gebiete ihres Reiches an die Donaumonarchie abgeben musste. Die Schwäche des Riesenreiches wurde so nun deutlich auch nach außen sichtbar. Zum österreichischen Gegner kam im 18. Jahrhundert Russland dazu. Die Türkei trat wichtige Gebiete an Moskau ab und nach und nach strebten immer mehr kleine Staaten nach Unabhängigkeit.

Das Osmanische Reich verfiel und wurde damit eine Bedrohung für den europäischen Frieden. Durch verschiedene Beschlüsse Ende des 19. und Anfang des 20. Jahrhunderts wurde eine Neuordnung der Gebiete des ehemaligen Osmanischen Reiches durch die europäischen Mächte vorgenommen. In den 20er Jahren des 20. Jahrhunderts wurden Sultanat und Kalifat abgeschafft und 1923 wurde Mustafa Kemal

Pascha, auch Atatürk genannt, Präsident der neuen Republik der Türkei. Durch die Übernahme abendländischer Kultureinrichtungen hat er die Türkei verändert und in das neue Europa eingebunden. Seit 1928 ist der Islam in der Türkei keine Staatsreligion mehr, obwohl 97% der Bevölkerung Mohammedaner sind. Konstantinopel (Istanbul) beherbergt nach wie vor den Patriarchen der griechisch-orthodoxen Kirche. Das Schulwesen des Landes wurde 1924-1926 nach europäischem Vorbild erneuert und verstaatlicht. Heute gehört die Türkei zur Nato und steht kurz vor ihrem Beitritt zur Europäischen Union. Sie zählt zu den beliebtesten Ferienzelen für deutsche Urlauber. Dem nierenkranken Reisenden stehen viele Möglichkeiten der Dialyse zur Verfügung. Erkundigen Sie sich in Ihrem Reisebüro danach.



GEBACKENE SEEBARBEN (4 PORTIONEN)

Zutaten:

800	g	Seebarben (4 x 200 g)
1	Bund	Petersilie
2		Zwiebeln
4		Tomaten
6	EL	Olivenöl
1/2	TL	Salz
1	TL	Paprikapulver
1/2	TL	Zimt
1/2	TL	Nelken, gemahlen
2	EL	Mehl, Typ 405
40	ml	Zitronensaft

Zubereitung: Die Seebarben säubern, filetieren oder zu Steaks schneiden, abspülen und in einen flachen Topf legen. Zwiebeln und Tomaten schneiden und in eine Schüssel geben. Etwas Öl darüberträufeln. Salz, Gewürze, Mehl und gehackte Petersilie dazugeben und vermischen. Diese Mischung über den Fischen verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 25-30 Minuten garen. Fisch aus dem Ofen nehmen und Zitronensaft darüber verteilen.

Dazu passt gut Reis.

Abwandlungsmöglichkeiten:

- Verwenden Sie anstelle der frischen Tomaten Konserventomaten, halbieren Sie die Petersilienmenge und ersetzen Sie Öl und Zitronensaft durch Livioöl mit Zitrone, dadurch lässt sich die Kaliumbelastung auf 40 % reduzieren.
- Verwenden Sie 1 Pack. Tiefkühlpetersilie und lassen Sie diese langsam im Sieb auftauen und abtropfen, so lässt sich das Kalium ebenfalls etwas reduzieren.
- Anstelle der Seebarben können Sie auch Flunder, Rotbarsch, Scholle, Seehecht, Seesunge oder Steinbutt verwenden.

Nährstoffe pro Portion:

Energie	400 kcal	Kohlenhydrate	10 g
Eiweiß	38 g	Broteinheiten	1/2
Fett	19 g	Wasser	237 g
Cholesterin	144 mg	Kochsalz	473 mg
Kalium	948 mg = 47 %	Phosphor	438 mg = 36 %

GEGRILLTER FISCH (4 PORTIONEN)

Zutaten:

800	g	Goldbrasse (4 x 200 g)
2		Zwiebeln
1	g	Salz
4	EL	Olivenöl
4	EL	Zitronensaft
1/2	TL	Pfeffer, schwarz, gemahlen
4		Lorbeerblätter
1/2	Bund	Petersilie

Zubereitung: Fische waschen und abtropfen lassen, Marinade zubereiten. Zwiebeln und Petersilie hacken, mit Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Fische innen und außen mit der Marinade bestreichen, je ein Lorbeerblatt dazu geben und 2 Stunden kalt stellen. Grill mit der Marinade einpinseln, Fische darauf legen und je nach Größe 10-20 Minuten grillen. Dabei wenden und wiederholt mit der Marinade bestreichen. Die gegrillten Fische mit etwas Petersilie garnieren, Würzsauce angießen.

Dazu passen Reis und grüner Salat.

Abwandlungsmöglichkeiten:

- Anstelle der Goldbrasse können Sie auch andere kleine Seefische verwenden.
- Statt Olivenöl und Zitronensaft können Sie auch Livioöl mit Zitrone verwenden. Sie können dabei 3 % Kalium pro Portion einsparen.
- Verwenden Sie 1/2 Pack. Tiefkühlpetersilie und lassen Sie diese langsam im Sieb auftauen und abtropfen, dadurch lässt sich das Kalium etwas reduzieren.

Nährstoffe pro Portion:

Energie	307 kcal	Kohlenhydrate	5 g
Eiweiß	37 g	Broteinheiten	-
Fett	13 g	Wasser	186 g
Cholesterin	144 mg	Kochsalz	461 mg
Kalium	777 mg = 39 %	Phosphor	417 mg = 35 %

HÜHNER-KEBAB MIT CURRY (6 PORTIONEN)

Zutaten:

600 g	Hühnerbrustfilets
4	Knoblauchzehen
4	Peperoni, grün
2 TL	Senf
3 EL	Crème fraîche
1 TL	Curry
1 TL	Pfeffer, schwarz
1 TL	Paprikapulver
1 EL	Butter
1 Bund	Petersilie
6	Zitronenachtel

Zubereitung: Hühnerbrustfilets waschen, in Würfel schneiden und in eine Pfanne geben. Butter und zerdrückte Knoblauchzehen hinzufügen. Bei geschlossenem Deckel Inhalt unter gelegentlichem Umrühren braten, bis der Fleischsaft eingekocht ist. Auf die gebratenen Fleischwürfel die Gewürze, Senf und Crème fraîche geben, etwas Wasser hinzufügen und bei geringer Wärmezufuhr 15 Minuten kochen. Mit Petersilie und Zitronenachteln servieren.

Dazu passt Reis.

Nährstoffe pro Portion:

Energie	165 kcal	Kohlenhydrate	2 g
Eiweiß	24 g	Broteinheiten	-
Fett	6 g	Wasser	106 g
Cholesterin	80 mg	Kochsalz	222 mg
Kalium	426 mg = 21 %	Phosphor	230 mg = 19 %

FLEISCHBÄLLCHEN AM SPIESS (4 PORTIONEN)

Zutaten:

400 g	Hackfleisch vom Hammel
20 g	Semmelbrösel
2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
1/2 Bund	Petersilie, gehackt
1	Ei
1 Pr.	Salz
1 Pr.	Pfeffer, schwarz
1 Pr.	Paprikapulver, scharf

Zubereitung: Hackfleisch mit geriebener Zwiebel, fein gehacktem Knoblauch, Semmelbröseln und Gewürzen vermischen. Zuletzt mit Petersilie und Ei gut durchkneten. Das Hackfleisch als 2-fingerdicke Fleischbällchen an einem Spieß befestigen und über Holzkohle, im Ofen oder auf einem elektrischen Herd grillen.

Dazu passen Fladenbrot oder Toast und Zaziki.

Nährstoffe pro Portion:

Energie	244 kcal	Kohlenhydrate	5 g
Eiweiß	21 g	Broteinheiten	-
Fett	15 g	Wasser	93 g
Cholesterin	127 mg	Kochsalz	352 mg
Kalium	342 mg = 17 %	Phosphor	225 mg = 19 %

LAMMBRATEN (6 PORTIONEN)

Zutaten:

750	g	Lammkeule (1/2 Keule)
1	EL	Margarine
1	EL	Tomatenmark
1	EL	Peperonimark
1	TL	Mehl
800	ml	Wasser
1		Zwiebel
100	g	Karotten
1/2	TL	Thymian
1/2	Bund	Petersilie
1		Lorbeerblatt
1	TL	Salz
		Schwarzer Pfeffer, Paprikapulver, Knoblauch

Zubereitung: Margarine in einer Pfanne zerlassen. Die gesalzene (1/2 TL) und mit Knoblauch eingeriebene Lammkeule darin frittieren. Tomaten- und Peperonimark und das Mehl hinzufügen und zwei Minuten weiter frittieren. Mit heißem Wasser angießen. Die in kleine Stücke geschnittene Zwiebel und die Karotten, Petersilie, das Lorbeerblatt, das restliche Salz, den schwarzen Pfeffer und den Thymian dazugeben und bei geringer Wärmezufuhr ca. 1,5 Stunden kochen lassen, bis das Fleisch gar ist. Topf von der Kochplatte nehmen und bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen. Weitere 10 Minuten kochen.

Dazu passen Reis oder Kartoffeln (zubereitet nach Björn Schott).

Zubereitungshinweis:

- Verwenden Sie 1/2 Pack. Tiefkühlpetersilie und lassen Sie diese langsam im Sieb auftauen und abtropfen, dadurch lässt sich das Kalium etwas reduzieren.

Nährstoffe pro Portion:

Energie	300 kcal	Kohlenhydrate	2 g
Eiweiß	23 g	Proteinheiten	-
Fett	21 g	Wasser	158 g
Cholesterin	83 mg	Kochsalz	877 mg
Kalium	463 mg = 23 %	Phosphor	124 mg = 10 %

GEGRILLTE LAMMSPIESSCHEN (4 PORTIONEN)

Zutaten:

700	g	Lammfilet
150	ml	Olivenöl
80	ml	Rotwein, trocken
1	TL	Paprikapulver, rot, scharf
1	TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1	TL	Thymian
1/2	TL	Salz
1/2	TL	Pfeffer, schwarz
4		Peperoni, rot

Zubereitung: Das Lammfilet in kleine Stückchen schneiden. Aus Olivenöl, trockenem Rotwein, den Gewürzen und Salz eine Marinade zubereiten und diese über die Fleischwürfel geben. 1 Stunde ziehen lassen. Fleischwürfel auf 8 Spieße verteilen. Zwischen die Fleischstücke ein Stück Peperoni stecken. Bei mittlerer Hitze auf dem Grillrost ca. 10 Minuten grillen, ab und zu wenden und mit restlicher Marinade bestreichen.

Dazu passen Fladenbrot oder Reis und Zaziki.

Nährstoffe pro Portion:

Energie	550 kcal	Kohlenhydrate	-
Eiweiß	37 g	Proteinheiten	-
Fett	43 g	Wasser	169 g
Cholesterin	116 mg	Kochsalz	733 mg
Kalium	554 mg = 28 %	Phosphor	344 mg = 29 %

AUFGESCHLITZTER AUBERGINENBAUCH (4 PORTIONEN)

Zutaten:

200 g	Hackfleisch vom Rind
4	Auberginen (4 x 200 g)
1	Zwiebel
2	Peperoni, grün
2	Tomaten
1/2 Bund	Petersilie
2 EL	Olivener Öl
1 Pr.	Salz
	Pfeffer, schwarz

Zubereitung: Auberginen zum Teil schälen (eine Längshälfte) und 1/2 Stunde in Wasser stehen lassen. Waschen und abtrocknen. Die Auberginen in erhitztem Öl frittieren bis sie goldgelb sind. Anschließend auf ein Backblech legen (die nicht geschälte Seite nach unten) und streifenweise der Länge nach einschneiden, ohne die Schale zu zerschneiden. Im übrig gebliebenen Öl die fein gehackte Zwiebel, die Peperoni und das Hackfleisch braten. Eine in Stücke geschnittene Tomate, gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer hinzufügen. Das Ganze umrühren. Diese Mischung in die angeschnittenen Auberginen füllen, Oberseiten der Auberginen mit Tomatenscheiben bedecken. Etwas Wasser hinzugeben und in den auf 160 °C vorgeheizten Ofen geben oder auf dem Herd langsam kochen lassen.

Dazu passt Reis.

Zur Absicherung der Eiweißzufuhr empfiehlt sich als Nachtisch eine Quarkspeise.

Zubereitungshinweis:

- Verwenden Sie 1/2 Pack. Tiefkühlpetersilie und lassen Sie diese langsam im Sieb auftauen und abtropfen, dadurch lässt sich das Kalium etwas reduzieren.

Nährstoffe pro Portion:

Energie	200 kcal	Kohlenhydrate	6 g
Eiweiß	12 g	Broteinheiten	-
Fett	13 g	Wasser	263 g
Cholesterin	29 mg	Kochsalz	186 mg
Kalium	622 mg = 31 %	Phosphor	144 mg = 12 %

TEIGTASCHEN MIT RINDERHACKFLEISCH (6 PORTIONEN)

Zutaten:

250 g	Weizenmehl, Typ 405
1	Ei
200 g	Hackfleisch vom Rind
1	Zwiebel, klein geschnitten
1/2 Bund	Petersilie, gehackt
1 TL	Salz
1/2 TL	Pfeffer, schwarz
1/2 TL	Paprikapulver
400 g	Joghurt, 3,5% F.i.T.
4	Knoblauchzehen
2 EL	Margarine

Zubereitung: In eine Schüssel Mehl, etwas Salz, Ei und ein paar Löffel Wasser geben und einen festen Teig kneten. Teig mit feuchtem Tuch bedeckt 5 Minuten ruhen lassen. Anschließend Teig mit etwas Mehl bestäubt in einige Teile schneiden und etwa 2 mm dick ausrollen. In Quadrate von etwa 4 cm Seitenlänge schneiden. Füllung aus Zwiebel vermengt mit Hackfleisch, Salz, Pfeffer und Petersilie in die Mitte jedes Teigstückes geben, zur Dreiecksform zusammenklappen und die Seiten fest andrücken. Diese Teigtaschen auf einem gefetteten Backblech mit Margarine bestreichen und braten, bis sie goldgelb sind. Danach in einen Topf geben, mit heißem Wasser übergießen und 10 Minuten kochen, herausnehmen. Das Joghurtdressing nach Belieben mit oder ohne Knoblauch, Pfeffer und restlichem Salz zubereiten und über die Teigtaschen geben, mit erhitzter Margarine und Paprikapulver beträufeln.

Abwandlungsmöglichkeiten:

- Verwenden Sie 1/2 Pack. Tiefkühlpetersilie und lassen Sie diese langsam im Sieb auftauen und abtropfen, dadurch lässt sich das Kalium etwas reduzieren.
- Durch Verwendung von 100 g Creme fraîche und 300 ml Wasser anstelle des Joghurts lassen sich Kalium und Phosphor jeweils auf 10 % reduzieren.
- Der Eiweißgehalt lässt sich um 7 g / Portion erhöhen, wenn man 50 g Renapro unter das Joghurt- oder Creme fraîche-Dressing rührt.

Nährstoffe pro Portion:

Energie	308 kcal	Kohlenhydrate	34 g
Eiweiß	13 g	Broteinheiten	3
Fett	12 g	Wasser	96 g
Cholesterin	69 mg	Kochsalz	827 mg
Kalium	297 mg = 15 %	Phosphor	179 mg = 15 %

YUFKA MIT KÄSE-KRÄUTERFÜLLUNG (6 PORTIONEN)

Zutaten:	300 g	Mehl, Typ 405
	2 EL	Butter
	1 EL	Joghurt, 1,5 % F
	1 EL	Sonnenblumenöl
	1/2 TL	Natron
	1 TL	Zitronensaft
	1 Pr.	Salz
Füllung:	250 g	Schafskäse, 40 % F
	250 g	Kartoffeln, gekocht nach Verfahren von B. Schott
	1/2 Bund	Petersilie

Zubereitung: In eine Schüssel Mehl, Joghurt, Öl, Salz, Natron und ein paar Tropfen Zitronensaft geben, alles zu einem Teig verkneten. Diesen 2-3 mm dick ausrollen und in 6 Quadrate teilen. Die Oberflächen mit etwas Butter bestreichen und 30 Minuten ruhen lassen. Inzwischen die Füllung aus Schafskäse, gekochten Kartoffeln und Petersilie pürieren und mischen. Auf eine Hälfte der Teigquadrate die Käsefüllung geben, mit der anderen Hälfte zuklappen, wie ein Ruderboot formen und die Ecken zusammendrücken. Anschließend die Teigtaschen beidseitig in einer Pfanne frittieren. Danach heiß mit Butter bestreichen und servieren.

- Abwandlungsmöglichkeiten:**
- Wässern Sie den Schafskäse vor dem Pürieren mind. 1 Stunde. Damit können Sie die Kochsalzbelastung um knapp 1/3 reduzieren.
 - Verwenden Sie anstelle des Schafskäses 250 g Hüttenkäse, (20 % F), reduziert sich die Salzzufuhr pro Portion auf 521 mg und der Phosphatgehalt sinkt auf 10 %.
 - Anstelle der Petersilie können Sie z.B. auch Dill verwenden.

Nährstoffe pro Portion:	Energie	357 kcal	Kohlenhydrate	43 g
	Eiweiß	11 g	Broteinheiten	4
	Fett	14 g	Wasser	69 g
	Cholesterin	32 mg	Kochsalz	1565 mg
	Kalium	173 mg = 9 %	Phosphor	211 mg = 18 %

SCHÄFERSALAT (4 PORTIONEN)

Zutaten:	1	Zwiebel
	4	Tomaten
	300 g	Gurke
	1	Peperoni
	6 Blatt	Pfefferminze, gehackt
	1/2 Bund	Petersilie
	40 ml	Zitronensaft
	1 EL	Olivensöl
	100 g	Oliven
	100 g	Schafskäse, 40 % F

Zubereitung: Zwiebel, Tomate, Gurke und Peperoni nach Wunsch klein schneiden und mischen. Dressing aus Öl, Zitronensaft, gehackter Petersilie und Pfefferminze untermischen. Oliven und gewürfelten Schafskäse darüber verteilen.

Abwandlungsmöglichkeiten: Das Kalium läßt sich deutlich reduzieren (auf ca. 14 % pro Portion), wenn Sie

- die Gurke grob hobeln und in einem Küchentuch ausdrücken;
- 1/2 Pack. Tiefkühlpetersilie verwenden und diese langsam im Sieb auftauen und abtropfen lassen;
- den Zitronensaft durch Essig ersetzen.

Wässern Sie den Schafskäse vor dem Schneiden mindestens 1 Stunde. Damit reduziert sich die Salzbelastung auf ca. 560 mg.

Nährstoffe pro Portion:	Energie	170 kcal	Kohlenhydrate	8 g
	Eiweiß	5 g	Broteinheiten	-
	Fett	12 g	Wasser	179 g
	Cholesterin	12 mg	Kochsalz	820 mg
	Kalium	400 mg = 20 %	Phosphor	142 mg = 12 %

ZAZIKI (4 PORTIONEN)

Zutaten:

400 g	Joghurt, 1,5 % F
200 g	Gurke
2	Knoblauchzehen
1 TL	Olivenöl
2 Pr.	Salz
1/2 Bund	Pfefferminze oder Dill

Zubereitung: Die Knoblauchzehen in kleine Stücke schneiden, mit 1 Prise Salz vermischen und zerdrücken. Mit Joghurt, Olivenöl, zerhackter Pfefferminze oder Dill und 1 Prise Salz aufschlagen. Gurke fein schneiden oder raspeln und unterrühren.

Auf 4 Schalen verteilen und mit Dill oder Petersilie garnieren.

- Abwandlungsmöglichkeiten:**
- Ersetzen Sie den Joghurt durch 200 g Schmand, 40 % F und 200 ml Wasser.
 - Pressen Sie die Gurkenraspeln in einem Küchentuch gut aus.

Beide Veränderungen führen zur Reduktion von Wasser (110 g), Salz (290 mg), Kalium (107 mg = 5 %) und Phosphor (42 mg = 3 %).

Nährstoffe pro Portion:

Energie	83 kcal	Kohlenhydrate	5 g
Eiweiß	3 g	Broteinheiten	-
Fett	4 g	Wasser	140 g
Cholesterin	5 mg	Kochsalz	390 mg
Kalium	251 mg = 13 %	Phosphor	106 mg = 8 %

REISPUDDING (6 PORTIONEN)

Zutaten:

100 g	Reis
1 l	Wasser-Sahne-Mischung
100 g	Zucker
1/2 TL	Reismehl
1/2 TL	Zimt
1	Zitronenscheibe

Zubereitung: Den Reis waschen, in 200 ml Wasser einweichen lassen. Aus 200 ml Sahne und 600 ml Wasser ein Wasser-Sahne-Gemisch herstellen und zum Kochen bringen. Den eingeweichten Reis mit dem Restwasser in das Gemisch geben und mit der Zitronenscheibe und dem Zucker bei schwacher Hitze ca. 30-40 Minuten köcheln, bis der Reis weich ist. Das Reismehl mit etwas Wasser vermischen, in den Reispudding einrühren, bis die Mischung andickt. In einzelne Portionsschalen füllen, mit Zimt bestreuen und abkühlen lassen.

- Abwandlungsmöglichkeiten:**
- Bei Eiweißmangel können 50 g Renapro in das Wasser-Sahne-Gemisch eingerührt werden. Dies erhöht den Eiweißgehalt pro Portion auf 10 g.

Nährstoffe pro Portion:

Energie	225 kcal	Kohlenhydrate	32 g
Eiweiß	2 g	Broteinheiten	3
Fett	10 g	Wasser	160 g
Cholesterin	30 mg	Kochsalz	28 mg
Kalium	61 mg = 3 %	Phosphor	27 mg = 2 %



SÜSSPEISE MIT GRIESS (10 PORTIONEN)

Zutaten:

400 g	Griess
100 g	Margarine
500 g	Zucker
2 EL	Pistazienkerne
1 l	Wasser-Sahne-Gemisch

Zubereitung: In einem Topf die Margarine zerlassen. Griess und Pistazienkerne hinzufügen. So lange braten, bis alles eine goldgelbe Farbe erhält. Aus 200 ml Sahne und 800 ml Wasser ein Wasser-Sahne-Gemisch herstellen und zusammen mit dem Zucker unter Rühren in den Topf geben. Den Topfdeckel auflegen und bei geringer Wärmezufuhr 10 Minuten kochen. Diese Mischung 15 Minuten in einer flachen Form stehen lassen, dann mit 1-2 EL Zucker bestreuen. Abgedeckt erkalten lassen.

Abwandlungsmöglichkeiten: Bei Eiweißmangel können 50 g Renapro in das Wasser-Sahne-Gemisch eingerührt werden. Dies erhöht den Eiweißgehalt pro Portion auf 8 g.

Nährstoffe pro Portion:

Energie	488 kcal	Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	4 g	Broteinheiten	7
Fett	17 g	Wasser	100 g
Cholesterin	19 mg	Kochsalz	42 mg
Kalium	117 mg = 6 %	Phosphor	73 mg = 6 %

