

Weihnachtliches Genießermenü für Peritonealdialysepatienten



Dr. Angela Jordan

Diplom-Oecotrophologin, Grebenstein
www.ernaehrungswissen.net

Das Weihnachtsmenü soll jedes Jahr wieder ein ganz besonderer Genuß werden. Und doch möchte man nicht den ganzen Tag in der Küche stehen und stundenlange Vorbereitungen treffen. Das diesjährige Weihnachtsmenü für Peritonealdialysepatienten ist einfach in der Zubereitung, kommt ohne exotische Zutaten aus und ist doch ein echter Genuß, wenn es auf der festlich gedeckten Tafel steht.

Feldsalat mit gebratener Birne und Speck an Apfel-Balsamico-Dressing



Entenbrust auf Semmelknödel mit Rahmwirsing



Topfenmousse

Rezeptur für 4 Personen

Feldsalat mit gebratener Birne und Speck an Apfel-Balsamico Dressing

Zutaten:

- 150 g Schale Feldsalat
- 1 Birne
- 75 g Speck

Dressing:

- 3-4 EL Olivenöl
- 3 EL Apfelsaft
- 1 ½ EL Apfelessig
- 1 ½ EL Balsamico-Essig
- 1 TL Zucker
- Etwas Salz

Zubereitung:

Den Feldsalat putzen, waschen und anschließend trocken schleudern. Die Birne waschen, schälen und das Kerngehäuse entfernen. Anschließend in feine Würfel schneiden. Den Speck ebenfalls würfeln. Die Speckwürfel in einer Pfanne angehen lassen und dann die geschnittenen Birnenwürfel dazu geben. Für das Dressing alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit einem Schneebesen oder Stabmixer gut aufschlagen.



Servieren:

Die Salatblätter kreisförmig auf vier Teller legen und auftürmen. Dann das Birnen-Speck-Gemisch um den Salat herum verteilen und das Dressing mit einem Eßlöffel über den Salat geben.

Eine Portion enthält: 155 kcal Eiweiß (EW) 4 g Fett (F) 13 g Kohlenhydrate (KH) 6 Kalium (K) 233 mg Phosphor (P) 32 mg Phosphor-Protein-Verhältnis (P/P) 8 Broteinheiten (BE) 0,5

Entenbrust auf Semmelknödel mit Rahmwirsing

Zutaten:*Entenbrust:*

500 g Entenbrust
1 EL Rapsöl
Etwas Salz
Pfeffer

Semmelknödel:

250 g Brötchen
100 g Apfel
25 g Zwiebeln
1 TL Butter
125 ml Wasser
125 ml Sahne
1/2 EL Stärke
2 Eier
5 g Zucker
1/4 EL Weinstein-Backpulver
50 ml Milch
Muskat
Etwas Salz
Pfeffer

Rahmwirsing:

250 g Wirsing
25 g Zwiebeln
25 g Speckwürfel
10 g Butter
50 g Fleischbrühe
10 g Mehl
20 ml Milch
25 g Sahne
Pfeffer
Muskat

**Zubereitung:***Entenbrust:*

Die Entenbrüste auf die Fleischseite legen und die Fettschicht mit einem Messer einschneiden. Dies verhindert, daß sich die Brust beim Anbraten zusammenzieht. Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Die Brüste leicht salzen und dann mit wenig Öl auf der Hautseite und anschließend auf der Fleischseite anbraten. Nun mit etwas Pfeffer würzen und nochmals kurz anbraten. Anschließend die Brüste bei 180°C (Umluft) ca. 3-4 Minuten backen. Nach dem Garen den Ofen ausschalten und die Ofentür offen stehen lassen, so kann das Fleisch noch etwas ruhen und verliert dadurch beim Anschneiden weniger Flüssigkeit. Zudem schmeckt es saftiger.

Semmelknödel:

Die Brötchen in Würfel schneiden. Den Apfel waschen, schälen und reiben. Die Brötchenwürfel mit dem geriebenen Apfel mischen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Die Stärke mit jeweils 125 ml kaltem Wasser und Sahne anrühren und die Zwiebeln damit abbinden. Die warme Flüssigkeit über die Brötchenwürfel geben. Den Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen. Die Eier trennen. Das Eigelb mit Zucker, Weinstein-Backpulver und 50 ml Milch mixen und zu der Masse geben. Mit den Gewürzen abschmecken. Das Eiweiß zu Eischnee schlagen und vorsichtig unter die Knödelmasse heben. In eine geeignete Auflaufform geben und bei 180° C (Umluft) 20-25 Minuten backen.

Rahmwirsing:

Den Wirsing waschen, putzen und hacken. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Speck ebenfalls würfeln. Die Butter in einem Topf zerlassen und Zwiebeln sowie Speck bei mittlerer Hitze leicht bräunen. Den gehackten Wirsing zufügen, mit der Fleischbrühe ablöschen und das Ganze bei mäßiger Hitze weich kochen lassen. Das Mehl mit der Milch glatt rühren und zu dem gegarten Kohl geben. Kurz aufkochen lassen. Mit Pfeffer und Muskat schmackhaft würzen. Unter das fast fertige Gemüse wird abschließend die Sahne gezogen.

Servieren:

Die Semmelknödel nach dem Backen in Scheiben schneiden. Diese auf einem Teller anrichten. Rahmwirsing auf die Knödel geben und die Entenbrust darauf anrichten. Mit einigen kurz angebratenen Pfifferlingen garnieren.

Eine Portion enthält: 682 kcal EW 33 g F 41 g KH 47 g K 708 mg P 482 mg P/P 15 BE 3,9

Topfenmousse

Zutaten:

200 g Quark
 12 g Vanillezucker
 1/2 Zitrone
 1/2 Orange
 1 Vanilleschote
 4 Eiweiß
 40 g Zucker
 200 g Sahne
 1 Orange



Zubereitung:

Den Quark auf ein sauberes Küchentuch geben und die Flüssigkeit ausdrücken. Von 1/2 Zitrone und 1/2 Orange die Schale abreiben und den Saft auspressen. Anschließend den ausgedrückten Quark damit vermischen. Vanillezucker und Mark der Vanilleschote unterrühren. Das Eiweiß mit dem Zucker langsam aufschlagen, die Sahne ebenfalls aufschlagen. Dann den Eischnee und die Sahne vorsichtig unter die Masse heben. Die Mousse in ein mit Küchentrepp ausgelegtes Sieb geben und in einer Abtropfschüssel zur Seite stellen. Die Orange filetieren und die Filets bei Seite stellen.

Servieren:

Topfenmousse auf einem Teller anrichten und mit 2-3 Orangenfilets garnieren

Eine Portion enthält: 263 kcal EW 12 g F 16 g KH 17 g K 175 mg P 121 mg P/P 10 BE 1,4

Ich wünsche Ihnen genußvolle Weihnachtsfeiertage!

Angela Jordan

Weitere Rezepte und viele interessante Informationen finden Sie in der dreimal jährlich erscheinenden Broschüre „In Balance – Genußvolle Rezepte für Peritonealdialysepatienten“, zu beziehen durch Fresenius Medical Care GmbH, Marketing PD, Kontakt: jannik.peters@fmc-ag.com.

Bitte beachten Sie die Besonderheiten der Ernährung bei PD

Die Ernährungsempfehlungen sind bei der Peritonealdialyse (PD) etwas anders als bei der Hämodialyse (HD).
Die Rezepte für PD-Patienten sind deshalb in der Regel nicht für HD-Patienten geeignet.

- Die Zufuhr von Elektrolyten (vor allem Kalium) kann bei der PD in der Regel etwas großzügiger gehandhabt werden. Viele PD-Patienten haben sogar eher niedrige Kaliumspiegel im Blut (Hypokaliämie). Hinsichtlich der Phosphatzufuhr ist jedoch auch hier Zurückhaltung geboten.
- Auch die Einschränkungen bei der täglichen Trinkmenge sind bei der PD oftmals geringer als bei der HD.
- Allerdings gibt es für PD-Patienten eine etwas höhere Empfehlung zur Eiweißzufuhr, da bei diesem Verfahren mehr Eiweiß verloren geht als bei der HD. Es sollten deshalb täglich 1,2 bis 1,5 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht zugeführt werden, um die Verluste auszugleichen.
- Die Empfehlungen zur Energiezufuhr sind für beide Therapien identisch, bei der Bauchfelldialyse ist jedoch zu beachten, daß durch den Glukosegehalt der Dialyselösungen täglich circa 300 bis 700 kcal zusätzlich aufgenommen werden. Diese müssen bei der Energiekalkulation berücksichtigt werden.