

Ernährungstipps für Dialysepatienten

Blinis mit Meerrettich-Lachs

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

- 200 g Buchweizenmehl
- 300 ml Milch
- 15 g Hefe
- 1 kräftige Prise Salz
- 1 Ei
- 4 Öl zum Braten
- 200 g geräucherter Lachs
- 100 g Crème fraîche
- 1 TL Meerrettich
- Dill zum Garnieren



Heute koche ich was „Schönes“

Zubereitung:

- Die Milch leicht erwärmen.
- Buchweizenmehl in eine Schüssel geben, eine Kuhle in das Mehl drücken und die Hefe hineinbröseln. 100 ml Milch in die Kuhle geben und die Hefe etwa 15 Minuten gehen lassen.
- Restliche Milch, Ei und Salz unterrühren und den Teig weitere 30 Minuten gehen lassen.
- In der Zwischenzeit die Crème fraîche mit dem Meerrettich glattrühren, den Räucherlachs in kleine Stücke schneiden oder zupfen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen, Pro Blini etwa 2 EL Teig in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 2 Minuten braten, wenden und noch 1 Minute weiterbraten.
- Die gebackenen Blinis im Backofen warmhalten, bis der Teig verbraucht ist.
- Auf jeden Pfannkuchen einen Klacks Crème fraîche geben, darauf ein Stück Lachs legen. Mit den Dillspitzen garnieren und sofort servieren.

Anmerkung:

- Das schmeckt dazu: Feldsalat, Gurkensalat.
- ! Schmand oder Sauerrahm enthalten weniger Fett und Kalorien.
- ! Blinis aus Weizenmehl enthalten weniger Kalium und Phosphor, schmecken allerdings nicht so herzhaft. Evtl. Weizen und Buchweizenmehl mischen.

Zusätzliche Informationen:

Nährwert pro Portion:

Kalorien: 527 kcal, Eiweiß: 22 g, Fett: 30 g, Kohlenhydrate: 45 g, Wasser: 134 g, Kochsalz: 1,7 g, Phosphat: 440 mg, Kalium: 606 mg

Autor: Dipl.oec.troph. Sabine Echterhoff, Düsseldorf

Geeignet bei: Dialyse, Niereninsuffizienz

Rezept Ausgabe: www.dialyse-zuhause.de